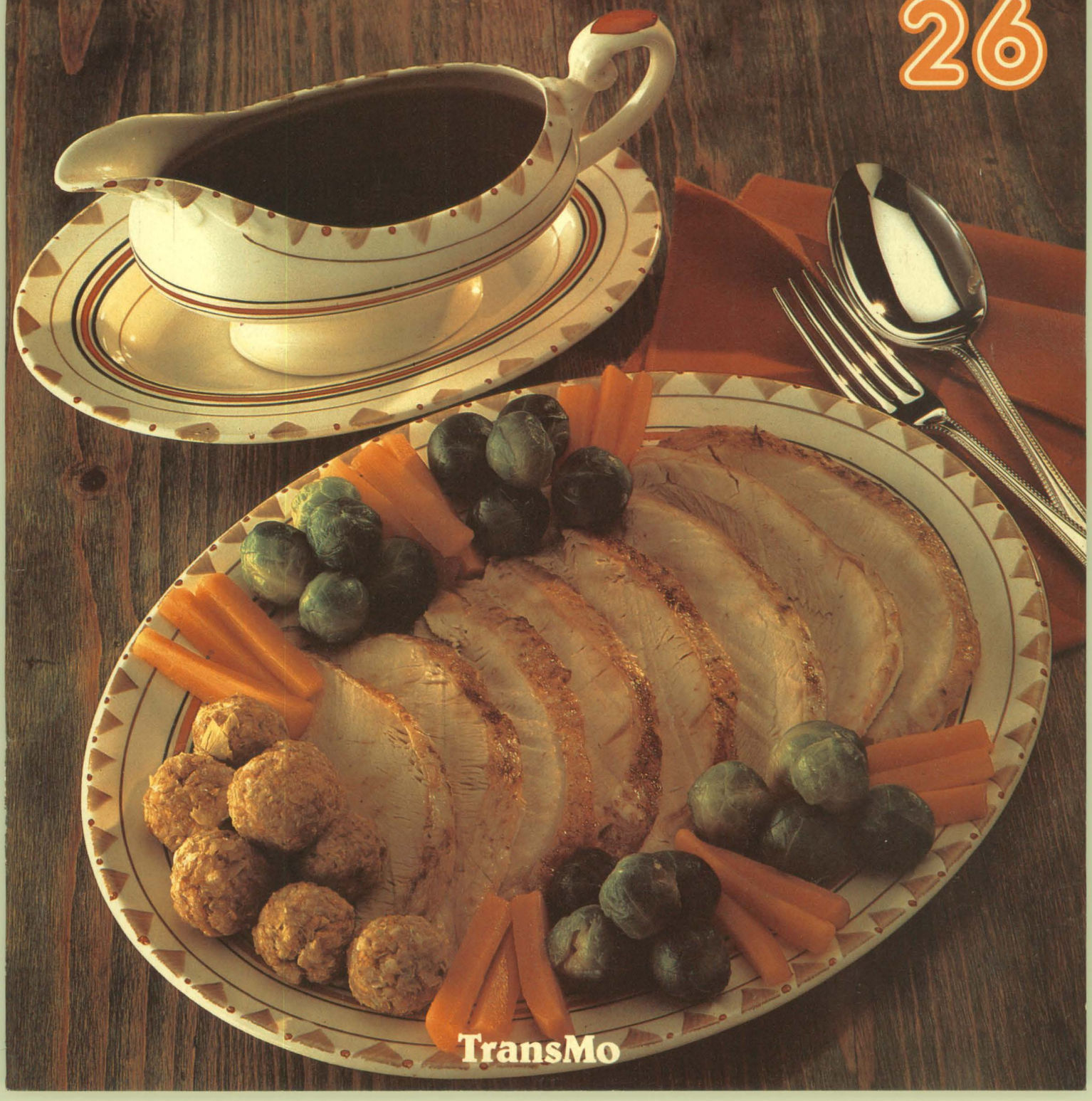
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

26



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

FASCICULE 26 **VOLUME 2**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 23
Desserts mousseline **697**

CUISINE MICRO-ONDES 25
Une cuisine originale **701**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 26
Cuisson de la dinde **706**

FRUITS ET LÉGUMES 25
Cuisson des chutneys **712**

CONGÉLATION 24
Des plats de jambon à congeler **717**

INDEX - VOLUME 2 **Pages centrales**

MICRO-SECRETS
Une sauce passe-partout **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIRez COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JUIN 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Repas pour 1 personne LA QUATRIÈME COUVERTURE CHANGE D'ALLURE

Fricadelles de poisson Cuisinez ces petits délices avec du poisson cuit ou en boîte et faites-les congeler. Ils seront très précieux quand vous serez pressé.

PLUS...

Ragoûts et plats en casserole, carré d'agneau, trempettes variées.

Desserts mousseline

Pour terminer un repas copieux, rien de tel qu'un léger dessert mousseline, toujours si appétissant. Essayez ceux que nous vous proposons dans cette chronique, tous plus rafraîchissants les uns que les autres.

Le four micro-ondes est l'instrument tout indiqué pour réussir à la perfection les desserts mousseline, que vous choisissiez le mode de préparation habituel, avec gélatine et blancs d'oeufs, ou la méthode rapide, avec des guimauves.

Servez-vous du four micro-ondes pour faire dissoudre instantanément la gélatine, sans qu'il soit nécessaire de la faire dissoudre dans de l'eau. Faites chauffer tous les ingrédients ensemble, ce qui permet d'obtenir un dessert à la texture homogène.

Pour épargner du temps, faites ces desserts avec des guimauves, que vous ferez d'abord fondre aux micro-ondes. Vous risquez toujours de faire brûler le mélange sucré en le mettant directement sur le feu, mais, avec les micro-ondes, vous pouvez préparer ces délicieux desserts en deux étapes successives, en incorporant la crème fouettée juste avant de réfrigérer le dessert.

Il n'est pas recommandé de congeler les desserts mousseline car ils sont délicats et risquent de s'effondrer en décongelant. Vous pouvez cependant garder au congélateur des abaisses cuites, prêtes à garnir.

Tarte mousseline à l'orange

RAY DUNNS

Faites-les décongeler, au besoin, et garnissez-les de savoureux mélanges sucrés, prêts en quelques minutes seulement. N'oubliez pas de laisser reposer le dessert le temps qu'il faut.

Le secret pour bien réussir un dessert mousseline est d'incorporer délicatement le premier mélange au deuxième, à l'aide d'une grosse cuiller de métal, de manière à conserver tout son volume et toute sa légèreté au dessert. Au besoin, réfrigérez 30 min avant de verser dans une abaisse cuite ou dans des coupes.

Conseils du chef

La méthode rapide consiste à utiliser des guimauves. Coupez-les en quatre à l'aide de ciseaux de cuisine. Pour éviter que les lames des ciseaux ne collent, plongez-les dans de l'eau chaude de temps en temps.

Tarte mousseline éclair à l'orange

1 min

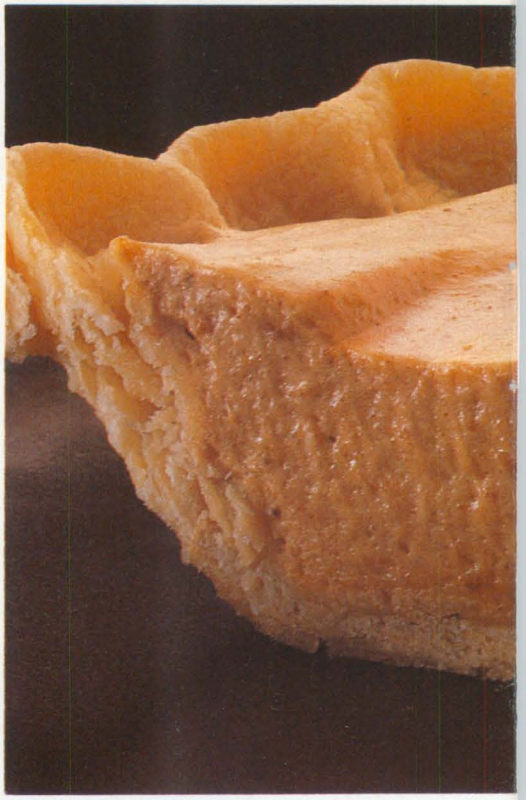
Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de guimauves blanches coupées en petits morceaux
3 cuil. à soupe de lait
le zeste finement râpé et le jus de 2 oranges
4 gouttes de colorant alimentaire jaune
1 petite goutte de colorant alimentaire rouge (facultatif)
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35%
1 abaisse de biscuits Graham de 9 po/23 cm (voir p. 32) cuite

DÉCORATION
tranches d'orange
chocolat râpé

8 PERSONNES

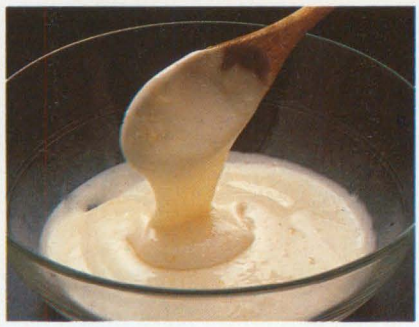
1 Mélangez les guimauves et le lait, puis faites chauffer 1 min à MAX. Remuez jusqu'à consistance homogène.
2 Incorporez le zeste, 3 cuil. à soupe de jus et le colorant, au goût. Laissez refroidir jusqu'à épaississement.
3 Fouettez la crème puis incorporez-en les trois quarts au premier mélange à l'aide d'une cuiller de métal. Versez dans la croûte et lissez bien le dessus.
4 Réfrigérez 2 h. Au moment de servir, décorez de rosettes de crème fouettée, de tranches d'orange et de chocolat râpé.



VARIANTES
Tarte mousseline éclair à la limette : remplacez le zeste et le jus d'orange par du zeste et du jus de limette. Au goût, ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire vert et jaune. Garnissez de tranches de limette ou de citron.
Tarte mousseline éclair au citron : remplacez le zeste et le jus d'orange par le zeste et le jus d'un citron.

Préparation de la garniture mousseline avec des guimauves

Mélangez *les guimauves et le lait dans un grand bol. Faites chauffer 1 min à MAX., en brassant 2 fois.*

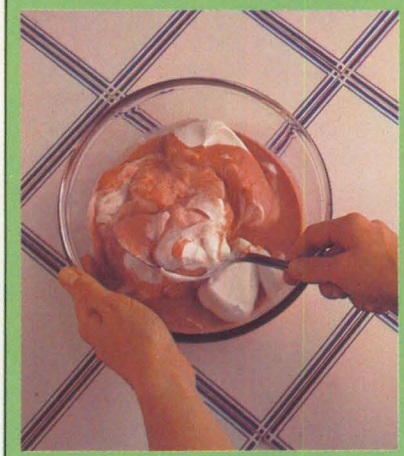


Laissez refroidir *jusqu'à épaississement. Le mélange doit napper la cuiller et garder sa forme une fois retombé dans le bol.*

Fouettez *la crème et incorporez-la délicatement aux guimauves. Au besoin, réfrigérez le mélange avant de le verser dans la croûte.*

Tarte mousseline à la citrouille

Conseils du chef



Pour bien réunir les deux mélanges, incorporez avec des mouvements en huit, à partir de la paroi du bol, en descendant et en traversant le centre, tout en tournant le bol. Poursuivez jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

Si le premier mélange est très ferme, ajoutez d'abord une petite quantité du mélange plus léger pour le ramollir un peu avant d'y verser le reste du mélange.

Tarte mousseline à la citrouille

1 min

Temps d'attente : aucun

1 abaisse de pâte sucrée (voir p. 370) ou de biscuits Graham (voir p. 32) de 9 po/23 cm cuite

GARNITURE

1 boîte de 8 oz/225 g de citrouille ou 10 oz/275 g de citrouille fraîche, cuite, égouttée et réduite en purée (ou une même quantité de purée de pommes)
3 cuil. à soupe de lait
¼ de cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de muscade
1 pincée de sel
8 oz/225 g de guimauves blanches coupées en petits morceaux
le zeste finement râpé de 1 orange
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la garniture, sauf la crème, et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant après 1 min. Mélangez bien et laissez refroidir.

2 Fouettez la crème puis incorporez-la au mélange. Versez dans la croûte de tarte et réfrigérez environ 2 h.

Crème mousseline aux framboises

5 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de framboises
½ tasse/100 g de sucre super fin
3 cuil. à café de gélatine en poudre
3 cuil. à soupe d'eau
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%

6 PERSONNES

1 Réservez 6 framboises. Mélangez le reste des framboises et la moitié du sucre dans un bol, couvrez et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant à chaque minute. Laissez refroidir puis réduisez en purée.

2 Faites dissoudre la gélatine dans l'eau, ajoutez les jaunes d'oeufs et la purée de framboises. Faites chauffer 2 min à MED., en remuant à chaque minute. Laissez refroidir.

3 Fouettez les blancs d'oeufs en neige et incorporez le reste du sucre, petit à petit. Fouettez la crème jusqu'à formation de pics et incorporez-la délicatement au mélange de framboises. Incorporez ensuite les blancs d'oeufs.

4 Versez la crème mousseline dans 6 flûtes et réfrigérez. Garnissez d'une framboise fraîche.

Notes sur la congélation

Servez-vous de verres ou de coupes allant au four micro-ondes pour faire congeler une crème mousseline. Enveloppez d'une pellicule plastique et faites congeler. Pour servir, développez et placez au four 1 ou 1 ½ min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 10 min avant de servir.

Conseils du chef

Mesurez toujours le colorant alimentaire avec une cuiller à café avant de l'ajouter au mélange de façon à éviter de trop en mettre. Mélangez toujours parfaitement avant d'en rajouter au besoin.

Tarte mousseline au citron

2 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à café de gélatine en poudre
3 cuil. à soupe d'eau
½ tasse/100 g de sucre super fin
3 oeufs, blancs et jaunes séparés
le zeste râpé et le jus de 1 gros citron
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%
1 abaisse de pâte sucrée de 9 po/ 23 cm (voir p. 370) cuite

DÉCORATION

tranches de citron
quelques tiges de menthe fraîche

8 PERSONNES

1 Faites dissoudre la gélatine dans l'eau avec la moitié du sucre. Mélangez bien, ajoutez les jaunes d'oeufs, le zeste et le jus de citron.

2 Faites chauffer 2 min à MED., en remuant à chaque minute. Ne laissez pas bouillir le mélange. Laissez refroidir.

3 Fouettez les blancs d'oeufs en neige et ajoutez graduellement le reste du sucre.

4 Fouettez la crème et, à l'aide d'une grosse cuiller de métal, incorporez-la avec les blancs d'oeufs au premier mélange.

5 Versez le mélange dans l'abaisse, réfrigérez puis décorez de tranches de citron et de menthe fraîche.

En haut : *Tarte mousseline au citron*
En bas : *Dessert mousseline à la limette*

Dessert mousseline à la limette

2 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à café de gélatine en poudre
3 cuil. à soupe d'eau
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 oeufs, blancs et jaunes séparés
le zeste finement râpé et le jus de 2 limettes
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%
tranches de limette, pour garnir

4 À 6 PERSONNES

1 Faites dissoudre la gélatine et la moitié du sucre dans l'eau, mélangez bien puis ajoutez les jaunes d'oeufs, le zeste et le jus de limette.

2 Faites chauffer 2 min à MED., en remuant après 1 min, sans laisser bouillir.

3 Laissez refroidir.

4 Fouettez les blancs d'oeufs en neige et incorporez graduellement le reste du sucre.

5 Fouettez la crème et incorporez-la, ainsi que les blancs d'oeufs, au premier mélange.

6 Versez dans des coupes ou dans un grand bol en verre. Réfrigérez puis décorez de tranches de limette. (Pour congeler, voir page précédente.)

Une cuisine originale

Pour tirer le maximum de votre four micro-ondes, servez-vous d'ustensiles que vous ne pouvez pas utiliser dans le four de la cuisinière et préparez des plats inusités.

Nombre de récipients en carton, en papier et en polystyrène peuvent servir pour la cuisson aux micro-ondes.

Le récipient lui-même ne devient chaud que lorsque les aliments cuits lui transmettent leur chaleur. (Cette règle s'applique dans tous les cas sauf pour les contenants métalliques ou en aluminium, dont il ne faut jamais se servir dans un four micro-ondes.) Vous avez sans doute dans votre cuisine quantité d'ustensiles dont vous ne pouvez vous servir dans le four de la cuisinière mais qui conviennent parfaitement pour la cuisson aux micro-ondes. Les contenants et les récipients en papier et en carton, les cornets à crème glacée et les tasses à mesurer à l'épreuve de la chaleur peuvent tous servir sans problème (voir recettes pages 702 et 704).

Examinez attentivement l'intérieur de vos placards et vous trouverez peut-être d'autres récipients dont vous pouvez vous servir. Suivez les indications données ci-contre afin de déterminer si le récipient en question peut servir au four micro-ondes.

Pain bis Boston

Votre récipient convient-il?

Vérifiez *la résistance du récipient au gondolage lorsque vous faites chauffer des mélanges à faible teneur en gras : remplissez à moitié d'eau et faites chauffer 1 min à MAX.*

Vérifiez *la résistance au gondolage ou aux brûlures lorsque vous utilisez un corps gras : placez 2 cuil. à soupe de corps gras dans le contenant et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX.*

SIMON BUTCHER

Vérifiez *bien le récipient. N'utilisez pas de contenants avec des vis, des garnitures métalliques ou des anses rivetées.*

Pain bis Boston

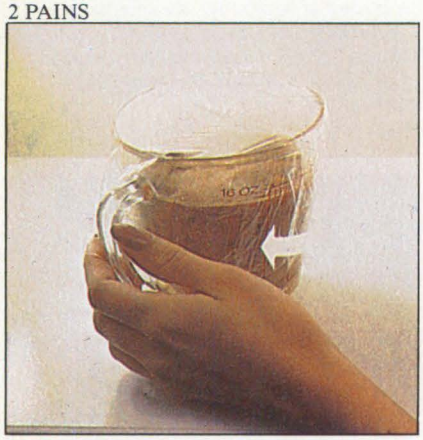
10 min

Temps d'attente : aucun

Servez-vous d'une tasse à mesurer pour donner une forme tout à fait originale à ce pain traditionnel de la cuisine américaine. La farine brute de maïs se vend dans les magasins d'aliments naturels et dans certains supermarchés.

¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
¾ de tasse/75 g de farine de blé entier
¾ de tasse/75 g de farine brute de maïs
3 oz/75 g de raisins secs
⅜ de tasse/75 ml de mélasse
2 oz/50 g de beurre fondu
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
1 ¼ tasse/300 ml de lait

2 PAINS



Foncez *une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml de papier ciré. Versez-y la moitié du mélange, couvrez et faites cuire 5 min à MED., en tournant la tasse de moitié 1 fois pendant la cuisson.*

Préparation du pain

Mélangez *tous les ingrédients, sauf le bicarbonate de soude et le lait. Délayez le bicarbonate dans un peu de lait puis versez dans le bol et ajoutez le reste du lait. Mélangez bien le tout.*

Laissez refroidir *5 min puis démoulez. Faites de même avec le reste du mélange. Pour réchauffer le pain, disposez des tranches sur le bord d'une assiette et faites chauffer 20 s à MAX.*

Cloches au fromage et aux oignons

9 min

Temps d'attente : 2 min

Utilisez des contenants de yogourt pour préparer ces crêpes. Servez-les comme entrée.

6 crêpes (voir p. 464)
tranches de tomate et persil haché pour garnir

GARNITURE
8 oz/225 g d'oignons hachés fin
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
4 oz/100 g de cheddar fort râpé
1 oeuf battu
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Coupez la partie supérieure de 6 contenants de manière à ce qu'ils aient environ 1 ½ po/4 cm de profondeur. Foncez chacun d'une crêpe.
2 Faites blondir les oignons dans le beurre, dans un bol couvert, 3 min à MAX. Incorporez le fromage puis l'oeuf battu. Assaisonnez au goût.
3 Disposez les contenants en cercle dans une grande assiette, versez-y le mélange et rabattez les crêpes sur le dessus. Réglez le four à DÉCONGÉLATION et faites cuire 6 ou 7 min.
4 Laissez reposer 2 min, démoulez et garnissez.

Cloche au fromage et aux oignons

SIMON BUTCHER

Notes sur la congélation

Ce pain sucré se garde bien au congélateur pendant 6 mois environ. Enveloppez-le bien dans un sac de plastique, étiquetez et congelez.

Pour décongeler et réchauffer, ouvrez le sac et déposez au four à MAX., pendant 1 ou 1 ½ min. Laissez reposer dans le sac pendant 3 ou 4 min puis servez chaud avec du beurre.

Conseils du chef

Nombre de récipients semblables aux contenants de yogourt peuvent servir de moules pour la préparation des cloches au fromage. Essayez des contenants en polystyrène, des contenants de fromage cottage ou de crème et taillez-les selons vos besoins.

Vous pouvez aussi utiliser des tasses à l'épreuve de la chaleur ou des petits bols en plastique.

Corbeille de pâte

20 min

Temps d'attente : aucun

Cette pâte, non comestible, est facile à modeler et permet de fabriquer une foule d'objets intéressants. Essayez d'abord cette corbeille à pain, puis faites l'expérience avec d'autres objets qui vous tenteront certainement. Ajoutez de l'alun à la pâte pour l'assécher et la faire durcir. Bien qu'elle ne présente aucun danger en si petite quantité, il est préférable de garder cette pâte hors de la portée des enfants.

Enduisez les deux côtés de la corbeille d'une couche de laque ou de polyuréthane après la cuisson.

1 tasse/100 g de farine tout usage
2 oz/50 g de sel
¼ de cuil. à café d'alun en poudre
⅓ de tasse/60 ml d'eau
1 bol de 2 ½ tasses/600 ml, la surface extérieure légèrement huilée

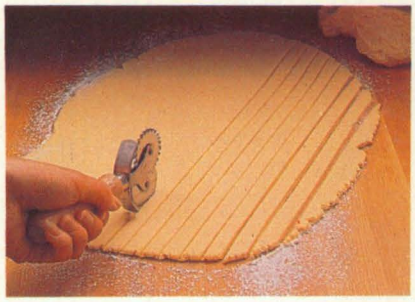
8 oz/225 g DE PÂTE

1 Tamisez ensemble farine, sel et alun. Ajoutez l'eau et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Ajoutez un peu plus d'eau si nécessaire.

2 Pétrissez la pâte, sur une surface légèrement farinée, jusqu'à ce qu'elle soit malléable.

3 Si la pâte est trop dure, aspergez-la d'un peu d'eau et pétrissez de nouveau. Si la pâte est trop humide, ajoutez un peu de farine. Enveloppez dans une pellicule plastique ou un sac de plastique et gardez dans un endroit frais.

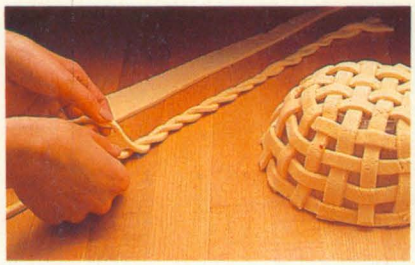
Préparation de la corbeille de pâte



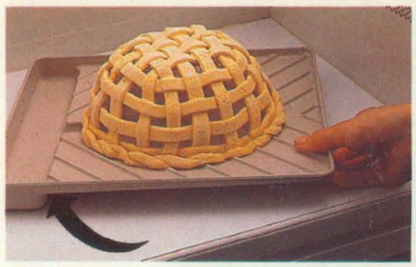
Abaissez *la pâte sur ¼ de po/6 mm d'épaisseur. À l'aide d'une roulette ou d'un couteau, taillez 8 languettes de ½ po/12 mm de largeur et assez longues pour recouvrir le bol et dépasser de chaque côté.*

Tissez *la base de la corbeille à l'aide des 8 languettes : étendez-en d'abord 4 sur le bol, en les espaçant légèrement, puis disposez les 4 autres à angle droit.*

Taillez *des languettes juste assez longues pour faire le tour du bol et tissez-les avec les 8 premières. Badigeonnez les extrémités d'eau et pressez ensemble pour sceller. Coupez ensuite les extrémités qui dépassent.*



Abaissez *2 languettes de pâte de même dimension et nattez-les pour obtenir un cordon. Humectez le bord du bol et disposez le cordon de pâte tout autour en pressant. Glissez la corbeille de pâte sur une grille.*



Faites cuire *pendant 20 min à DÉCONGÉLATION, jusqu'à ce que la pâte soit sèche, en tournant la grille à toutes les 2 min. Laissez reposer de 10 à 12 h avant de démouler. Enduisez de laque le lendemain.*

Cornets de gâteau

1½ min

Temps d'attente : aucun

Servez-vous de cornets à crème glacée pour ce dessert-surprise facile à faire.

¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oz/50 g de margarine ramollie
1 oeuf
1 cuil. à soupe d'eau ou de jus de fruit
8 cornets à crème glacée

GLACE
½ tasse/50 g de sucre glace tamisé
2 cuil. à soupe de margarine molle
quelques gouttes de colorant alimentaire

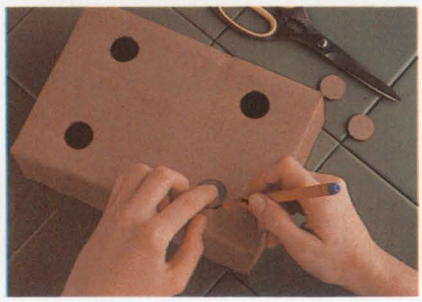
8 CORNETS

Cornet de gâteau

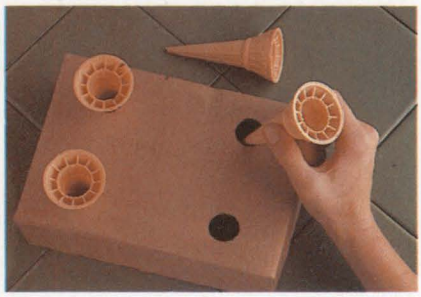
1 Tamisez la farine, ajoutez le sucre, la margarine et l'oeuf et battez 1 min à basse vitesse. Ajoutez suffisamment de liquide pour obtenir une consistance crémeuse.
2 Versez la moitié du mélange dans 4 cornets maintenus en place dans une boîte de carton trouée (voir ci-dessous). Faites cuire 45 s à MAX., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque. Répétez avec le reste du mélange.
3 Battez en crème le sucre glace avec la margarine, ajoutez quelques gouttes de colorant et glacez le dessus des gâteaux.

VARIANTES
Parfumez l'appareil à gâteau avec du zeste de citron ou d'orange. Parsemez d'un peu de chocolat râpé la pointe des cornets avant d'y verser l'appareil. Plongez les gâteaux glacés dans du chocolat vermicelle ou des non-pareils.

Comment maintenir les cornets en place



Servez-vous *d'une boîte de carton de 3 po/7,5 cm de profondeur. Tournez-la à l'envers, taillez 4 rondelles de 1 po/2,5 cm de diamètre, bien espacées.*



Glissez *un cornet dans chaque petit trou pour le maintenir fermement en place. Remplissez de l'appareil à gâteau et faites cuire dans le support de carton.*

SIMON BUTCHER

Mini-quiches au poisson fumé

12 min

Temps d'attente : aucun

Voici une façon très ingénieuse de préparer des quiches miniature aux micro-ondes en utilisant le bord d'un gobelet de papier comme moule. Utilisez un emporte-pièce de la même dimension que le gobelet.

4 oz/100 g de margarine molle
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
sel
½ cuil. à café de graines de céleri
1 cuil. à café de paprika
eau pour lier

GARNITURE
⅝ de tasse/150 ml de crème à 15%
2 oeufs battus
4 oz/100 g de filets de maquereau fumé, sans la peau, défaits en morceaux
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée
poivre

18 QUICHES

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez sur ½ po/12 mm de haut la partie supérieure de 6 gobelets de papier ou de carton. Disposez-les en cercle dans une grande assiette.
2 Ajoutez la margarine à la farine et travaillez jusqu'à l'obtention d'une fine chapelure. Ajoutez une pincée de sel, les graines de céleri et le paprika, puis incorporez environ 3 cuil. à soupe d'eau froide.
3 Pétrissez légèrement et abaissez en une couche très mince. Taillez 18 rondelles de pâte à l'aide d'un emporte-pièce de 3 po/7,5 cm de diamètre.
4 Foncez les 6 rondelles de papier avec 6 rondelles de pâte. Piquez le fond avec une fourchette puis faites cuire 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que la pâte soit sèche et opaque.
5 Mélangez crème, oeufs, maquereau et ciboulette, poivrez et versez 1 cuil. à soupe du mélange dans chaque abaisse. Faites cuire 2 ou 3 min à DÉCONGÉLATION, jusqu'à ce que le mélange soit cuit, sauf au centre.
6 Laissez refroidir légèrement puis démoulez et déposez sur une grille métallique. Préparez et faites cuire le reste des quiches en deux fois.

Sucettes glacées au chocolat

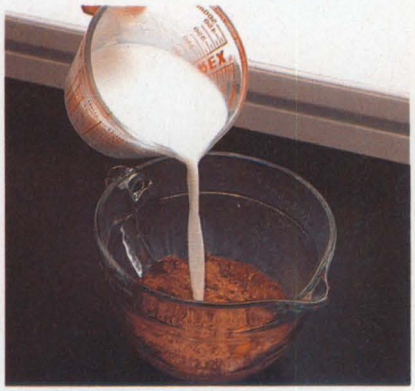
5 min

Temps d'attente : aucun

1 sachet de 1 ½ oz/35 g de préparation en poudre pour blanc-manger au chocolat
1 ⅜ tasse/450 ml de lait
3 cuil. à soupe de sucre
10 guimauves
2 oz/50 g d'arachides
2 oz/50 g de capuchons de chocolat

6 SUCETTES

Préparation des sucettes glacées au chocolat



Mélangez *la préparation pour blanc-manger et le lait dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l, incorporez le sucre et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant à toutes les 1 ½ min.*

Déposez *les guimauves sur le dessus et faites-les fondre 1 ou 1 ½ min à MAX. Remuez délicatement le mélange à l'aide d'une spatule.*

Laissez *refroidir et épaissir. Mélangez les arachides et les capuchons de chocolat et répartissez également dans 6 gobelets de papier.*

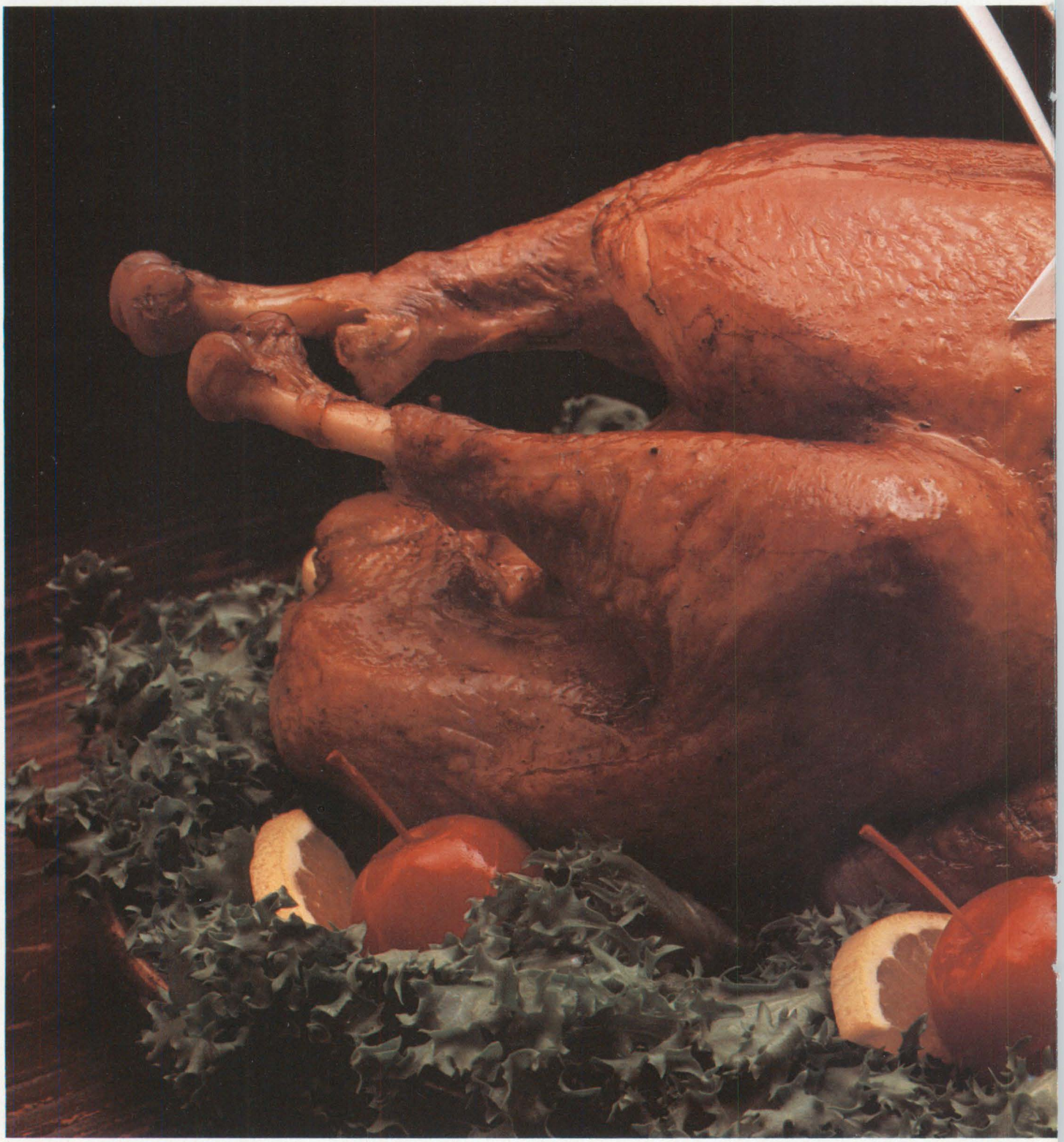
Versez *un peu du mélange au chocolat et aux guimauves dans chaque gobelet et mélangez avec les arachides et les capuchons de chocolat.*

Versez *le reste du mélange dans les gobelets et glissez un bâtonnet de bois au centre de chacun.*

Faites congeler *les sucettes au moins 4 h. Pour servir, déchirez le gobelet de papier.*

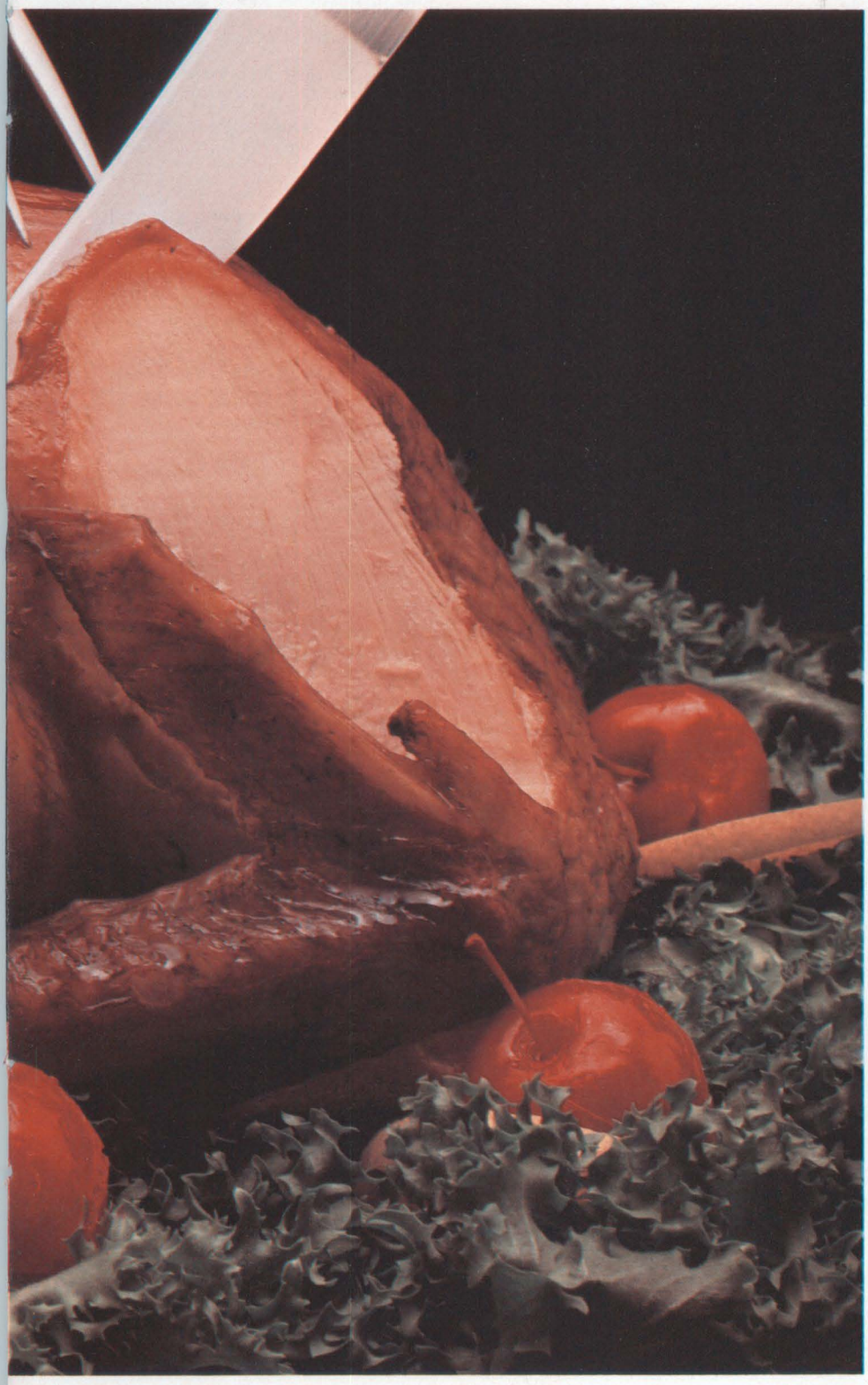
Cuisson de la dinde

La cuisson d'une dinde prend toujours beaucoup de temps. Le four micro-ondes vous facilitera grandement la tâche et vous donnera toujours des résultats parfaits.



Faites cuire la dinde aux micro-ondes : vous n'aurez plus de problèmes à déterminer le temps de cuisson exact, si important pour une viande juteuse et succulente et, de plus, vous épargnerez beaucoup de temps.

Prévoyez un espace de 2 po/5 cm au moins entre la dinde et les parois du four : à titre d'exemple, vous pouvez faire cuire une volaille de 12 ou 13 lb/5,4 à 5,9 kg dans un four de 14 po/35,5 cm de profondeur, 14 po/35,5 cm de largeur et 11 po/28 cm de hauteur. Dans un four plus grand, vous pouvez faire cuire une dinde pesant au maximum 14 ou 15 lb/6,3 à 6,8 kg.



Dinde glacée servie sur un lit de chicorée, garnie de cerises au marasquin

Achat et entreposage de la dinde

La dinde se vend fraîche, réfrigérée ou surgelée, et des volailles de grosseurs diverses sont facilement disponibles dans les magasins d'alimentation. Assurez-vous que la poitrine est bien blanche, sans taches brunâtres, et les cuisses bien fermes et rebondies. Une dinde fraîche, jeune, bien tendre et prête à cuire, a l'os du dessus de la poitrine bien blanc et flexible. Les dindes réfrigérées sont pré-emballées et les abats se trouvent à l'intérieur, dans un emballage séparé. Vous les trouvez facilement dans les supermarchés et les boucheries. Enfin, les dindes surgelées sont beaucoup plus économiques et, en règle générale, elles sont prêtes à cuire. Faites dégeler complètement la volaille avant de la faire cuire.

La dinde fraîche nettoyée se conserve 2 jours au réfrigérateur.

Sauces pour glacer

Il est essentiel de glacer la dinde avant de la faire cuire pour lui donner belle apparence et lui conserver une chair tendre et juteuse. Consultez la page 708.

Farces

Une bonne farce est toujours fort appréciée. Aux micro-ondes, la dinde farcie met le même temps à cuire que la dinde non farcie, pourvu que ce soit la cavité du cou et non la cavité du corps qui soit farcie. Si vous préférez, façonnez la farce en petites boulettes et faites cuire à part pendant le temps d'attente (voir p. 710).

Plats d'accompagnement

Le repas n'est pas complet sans les plats d'accompagnement traditionnels : choux de Bruxelles, carottes et pommes de terre, sauce au pain (p. 620), purée de canneberges (p. 628) et sauce riche aux abattis (p. 709).

Cuisson de la dinde entière

Farcissez *la cavité du cou, au goût (voir recettes p. 710), et bridez l'oiseau au besoin pour qu'il conserve sa forme pendant la cuisson. Fixez la peau du cou avec un petit bâtonnet. Pesez la volaille et déterminez le temps de cuisson (voir tableau p. 709); divisez le temps en quatre. Déposez la dinde, poitrine en dessous, dans une grande lèchefrite.*

Badigeonnez *la volaille d'une sauce. Faites cuire à MAX., le quart du temps requis. Retournez l'oiseau sur un côté, badigeonnez de sauce et du jus de cuisson et laissez cuire un autre quart du temps nécessaire à MAX. Retournez la dinde sur l'autre côté, badigeonnez et faites cuire encore le quart du temps requis. (Si certains endroits commencent à brûler légèrement, protégez-les avec de petits morceaux de papier aluminium.)*

Retournez *la dinde, poitrine en dessus. Badigeonnez parfaitement et faites cuire à MAX. le reste du temps. Badigeonnez à toutes les 10 ou 15 min. Égouttez et réservez le jus de cuisson pour la sauce. Couvrez la dinde et laissez-la reposer (voir tableau p. 709).*

Vérifiez *la cuisson : pressez les cuisses du bout des doigts; elles devraient bouger facilement à l'articulation. Le jus de la viande doit être bien clair si vous percez la chair en dessous des cuisses avec une petite broche. Si le jus vous semble rosé, faites cuire la dinde quelques minutes de plus.*

Sauce de base pour glacer

30 s

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
1 cuil. à soupe de sauce soya

POUR UNE DINDE DE 12 lb/5,4 kg

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 30 à 60 s à MAX.
2 Ajoutez la sauce soya et mélangez bien.

VARIANTES

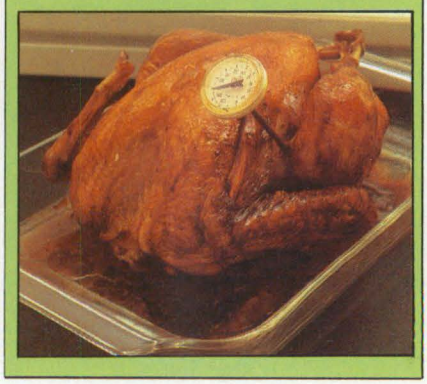
Sauce pour glacer épicée : remplacez la sauce soya par ½ cuil. à café de curcuma.

Sauce pour glacer citronnée : ajoutez le zeste finement râpé de ½ citron à la sauce de base.

Sauce pour glacer aux fines herbes : ajoutez 1 cuil. à café d'origan à la sauce de base.

Conseils du chef

Une fois le temps d'attente terminé, vérifiez la cuisson de la dinde de la manière suivante : insérez un thermomètre à viande entre la cuisse et la poitrine, faites-le tourner 2 ou 3 fois et attendez 1 min. La dinde est cuite si la température interne atteint 185 °F/85 °C. Au besoin, retirez le thermomètre et poursuivez la cuisson quelques minutes encore. Vérifiez de nouveau. Ne déposez pas la dinde au four avec le thermomètre à viande. Utilisez un thermomètre pour four micro-ondes, si vous préférez, en suivant bien les instructions du fabricant.



INDEX volume 2 fascicules 14 à 26

A

ABRICOTS
- compote d'abricots 475
- confiture d'abricots 571
- crème glacée aux abricots 365
- mousse aux abricots 515
- tarte aux abricots à la française 592

AGNEAU
- boulettes d'agneau, sauce à l'aneth 531
- boulettes d'agneau du Moyen-Orient 612
- brochettes d'agneau mariné 391
- moussaka 603
- poivrons farcis 611
- rognons épicés 461
- tajine d'agneau 600

AIGLEFIN
- filets d'aiglefin amandine 643
- riz à l'aiglefin et aux crevettes 462
- tourte à l'aiglefin et aux crevettes 536

ARACHIDES RÔTIES QC 16

AUBERGINES
- aubergines au parmesan 605
- aubergines en casserole 604
- aubergines farcies 603
- aubergines panées 606
- gratin d'aubergines au fromage cottage 606
- moussaka 603
- trempette à l'aubergine 605

B

BISCUITS
Salés
- bâtonnets au fromage 499
- biscottes au fromage 498
- bouchées à la moutarde et au fromage 500
- craquelins de blé entier 499
- craquelins de seigle 499
- craquelins étagés aux graines de pavot 498
- galettes salées 498
- sablés au fromage et à la ciboulette 500

Sucrés
- gâteaux secs à la suédoise 637
- gâteaux secs au beurre d'arachides 639
- gâteaux secs au chocolat 640
- gâteaux secs au gingembre 638
- gâteaux secs aux arachides 638
- petits fours épicés 640
- triangles aux flocons d'avoine 639

BLANQUETTE DE LAPIN 658

BOEUF
Biftecks
- bifteck de croupe mariné à la coriandre 574
- bifteck de surlonge aux huîtres 575
- chaussons à la viande 496
- filet mignon, sauce au vin de gingembre 575
- paupiettes de boeuf 576

Boeuf haché
- boeuf au chili 688
- boulettes à la mexicaine 427
- boulettes de boeuf, sauce piquante 698
- boulettes de viande au gingembre 530
- boulettes de viande et fèves au lard 531
- boulettes de viande (recette de base) 530
- boulettes de viande, sauce aigre-douce 532
- brochettes d'agneau et de boeuf 546
- casserole de boeuf aux haricots 610
- casserole de boeuf haché 419
- chou farci 609
- croquettes farcies 489
- hachis de boeuf au cari 684
- hot-dogs garnis 687
- moussaka vite faite 685
- ragoût à la hongroise 687
- tarte épicée à la mexicaine 686
- tourtière 508

Boeuf Strogonoff 610

Braisé
- boeuf haché aux haricots rouges 661
- casserole de boeuf 653
- casserole de boeuf haché 419
- chili à l'américaine 416

Brochettes
- brochettes d'agneau et de boeuf 546
- brochettes de boeuf, sauce aux arachides 390
- chiche-kebab 390

Pâté chinois 366

Rôti
- boeuf à l'ail 444
- boeuf braisé 668
- casserole de boeuf rôti 666
- rosbif de surlonge roulé 667

Salade épicée au boeuf 608

Sandwichs Sloopy Joe 491

BOULETTES DE PÂTE 455

BROCHETTES DE FRUITS MARINÉS 391

BROCOLI
- beignets de brocoli au fromage 651
- omelette au brocoli 582
- poulet au brocoli sur rôties 596
- purée de pommes de terre et brocoli 563
- rouleaux de jambon au brocoli 661

BRUGNONS
- compote de fruits frais 477
- tarte aux brugnons ou aux pêches 475

C

CANAPÉS AU JAMBON ET AUX ÉPINARDS 428

CANARD
- canard à l'orange 479
- canard au pamplemousse 479
- canard aux champignons et aux olives 480
- canard laqué aux canneberges 481
- poitrines de canard, sauce aigre-douce 480

CAROTTES AU MARSALA 433

CASSEROLE À LA POLONAISE 567

CASSIS
- bagatelle aux cassis et aux framboises 625
- bavaroise aux cassis 626
- crème brûlée aux cassis 450
- pavé aux cassis 626
- tarte aux framboises et aux cassis 553

CÉLERI SAUTÉ 435

CHAMPIGNONS FARCIS AU BACON ET À L'AVOCAT 463

CHUTNEYS
- chutney à la mangue 715
- chutney aux ananas 715
- chutney aux betteraves 714
- chutney aux dattes 714
- chutney aux poires et aux pommes 716
- chutney aux prunes 716
- chutney aux tomates 714

COMMENT LIQUÉFIER LE MIEL QC 15

COMMENT RAFRAÎCHIR LE CAFÉ EN GRAINS QC 25

CONFISERIES
- bâtonnets de chocolat à la menthe 541

- bonbons à la liqueur 541
- bouchées à la pâte d'amandes 543
- bouchées au citron et à l'abricot 542
- cerises chocolatées 543
- fraises fondantes 542
- truffes aux pistaches 541

CONFITURES
- confiture d'abricots 571
- confiture de cerises 571
- confiture de framboises et de groseilles rouges 570
- confiture de groseilles 570
- confiture de mûres et de pommes 571
- confiture de rhubarbe au gingembre 571

CORBEILLE DE PÂTE 703

COURGETTES
- courgettes à l'italienne 410
- courgettes aux tomates et au fromage 457
- courgettes et tomates 379
- courgettes farcies 410
- courgettes au pimiento 410
- gratin de courgettes 400

COUSCOUS 600

CRABE
- bouchées au crabe 663
- quiche au crabe 372

CRÈME GLACÉE
- bombe glacée 433
- boules de crème glacée au chocolat 363
- crème glacée à l'ananas 365
- crème glacée à la vanille 362
- crème glacée au blé 590
- crème glacée au café 364
- crème glacée au chocolat 363
- crème glacée aux abricots 365
- crème glacée aux fraises 363
- crème glacée parfumée à l'amande 364

CRÊPES
- appareil à crêpes 464
- cloches au fromage et aux oignons 702
- crêpes au poulet 466
- crêpes aux fraises 465
- crêpes de blé entier 465
- crêpes matador 467
- cuisson des crêpes surgelées 396

CROSTINI 432

CROÛTONS QC 14

D

DESSERTS
- bagatelle aux cassis et aux framboises 625
- bavaroise aux cassis 626
- brochettes de fruits des tropiques 590
- compote d'abricots 475
- compote à la rhubarbe 439
- compote de fruits frais 477
- compote de groseilles 627
- crème aux mûres 555
- crème brûlée aux cassis 450
- crème caramel 515
- crème mousseline aux framboises 699
- croustillant à la rhubarbe 438
- croustillant aux mûres et aux pommes 554
- croustillant aux pêches 475
- délice d'été au yogourt et à la guimauve 446
- dessert glacé à la mexicaine 416
- fondue au chocolat 546
- marmelade de fruits 449
- marmelade de groseilles à la crème 449
- meringues à la crème 441
- mousse aux abricots 515
- mousse aux groseilles rouges 626
- mousse à la mangue 447
- mousse à l'orange de la Floride 589
- mousse au chocolat 563
- oranges caramélisées 379
- parfait à l'orange et au chocolat 450
- pavé aux cassis 626
- pêches flambées 477
- petits poudings au citron 694
- poires aux amandes 601
- pouding à la russe 590
- pouding anglais 592
- pouding aux fruits de saison 446
- pouding à l'orange et au gingembre 695
- pouding au chocolat 696
- pouding aux cassis et à l'orange 694
- pouding aux pommes 694
- pouding chômeur 693
- pouding au riz 421
- profiteroles au chocolat 507
- riz au lait à la noix de coco 517
- sabayon au citron 592
- salade de fruits des tropiques 590
- salade de fruits secs 463
- soufflé aux groseilles 553
- soufflé aux pêches 477
- sucettes glacées au chocolat 705

VOIR AUSSI:
gâteaux, gâteaux au fromage, flans, crème glacée, tartes/ tartelettes

DESSERTS GLACÉS
- bavaroise aux fruits 673
- bombe glacée au café 670
- charlotte à l'orange 671
- coupes glacées au chocolat 673
- gâteau étagé à la crème glacée 672
- gâteau glacé aux marrons 671
- surprise glacée aux fraises 672

DINDE
- boulettes aux artichauts et aux noix 710
- brochettes de dinde 711
- cuisses de dinde à l'orange 401
- cuisses de dinde au miel 401
- cuisses de dinde aux canneberges 399
- cuisson de la dinde 706
- dinde au brocoli 400
- dinde aux haricots rouges 711
- dinde braisée aux légumes 400
- dinde en sauce blanche 399
- farce aux canneberges 710
- roulés de volaille 398
- sauce de base pour glacer 708
- sauce riche aux abattis 709

E

ESCALOPES DE VEAU ROULÉES 432

F

FILETS DE SOLE À LA FLORENTINE 645

FLANS
- flan à la lime 406
- flan au fromage et au citron 406
- flan aux fruits 406
- flan aux raisins et à la crème sure 407
- recette de base 405
- tarte glacée aux fruits 407

FOIE
- foie de boeuf à l'orientale 549
- foie de boeuf au bacon et aux oignons 548
- foie de boeuf au poivron vert 551
- foie de boeuf frit 548
- foie de boeuf, sauce au vin 551
- foie de porc braisé aux légumes 551
- foie de veau au gingembre 550
- foie de veau au vermouth 549
- foies de poulet à l'italienne 549

FRAISES
- clafoutis aux fraises 559
- crème glacée aux fraises 363
- crêpes aux fraises 465
- gâteau sablé aux fraises 528

FRAMBOISES
- confiture de framboises et de groseilles rouges 570
- crème mousseline aux framboises 699
- entremets aux framboises 556
- tarte aux framboises et à la rhubarbe 517
- tarte aux framboises et aux cassis 553

FROMAGE
- biscuits au blé et au fromage 429
- cloches au fromage et aux oignons 702
- mini-boulettes au fromage 429

FRUITS DE MER
- crevettes à la créole 662
- crevettes au beurre à l'ail 470
- crevettes aux fines herbes 471
- crevettes d'Arabie 599
- moules à la provençale 472
- moules marinière 469
- pizza aux fruits de mer 502

- riz à l'aiglefin et aux crevettes 462
- tourte à l'aiglefin et aux crevettes 536

G

GÂTEAUX
- clafoutis aux fraises 559
- cornets de gâteau 704
- décongélation 396
- diplomate au chocolat 655
- entremets aux framboises 556
- gâteau à la rhubarbe et aux noix 439
- gâteau au chocolat à l'américaine 589
- gâteau au citron et à l'ananas 448
- gâteau aux dattes et aux noix 561
- gâteau aux épices 560
- gâteau aux raisins et aux cerises 561
- gâteau de Savoie 494
- gâteau Forêt-Noire 558
- gâteau marbré 560
- gâteau renversé à la cannelle 559
- gâteau renversé aux pêches 476
- gâteau sablé aux fraises 528
- gâteau Victoria 535
- pain aux canneberges 628
- tarte aux pommes à la suédoise 591

GÂTEAUX AU FROMAGE
- gâteau au fromage citronné 385
- gâteau au fromage et au chocolat blanc 386
- gâteau au fromage et au citron 537
- gâteau au fromage et aux noisettes 388
- gâteau au fromage glacé 387
- gâteau au fromage minceur 385
- gâteau au fromage ricotta 386
- gâteau de la St-Valentin 385
- petits gâteaux au fromage 516

GELÉES
- gelée de citron 649
- gelée de groseilles à maquereau 647
- gelée de groseilles rouges 647
- gelée de menthe 649
- gelée de pommes épicée 649

GIBIER
- cailles, sauce tomate 621
- faisan rôti au porto 620
- gibier en casserole 622
- perdrix et tagliatelles 623
- pintade au vin rouge 622

GOÛTERS
- choux farcis 507
- friands 494
- goûters variés 426,498
- légumes marinés 524
- maïs soufflé QC 20
- mousse de poisson 487

GROSEILLES
- confiture de groseilles 570
- gelée de groseilles à maquereau 647
- marmelade de groseilles à la crème 449
- sauce aux groseilles 555
- soufflé aux groseilles 553

GROSEILLES ROUGES
- gelée de groseilles rouges 647
- mousse aux groseilles rouges 626
- tarte aux groseilles rouges et aux pêches 625

HARICOTS
- cassoulet 578
- haricots en sauce tomate 579
- salade de chou-fleur et de haricots 527

JAMBON
- jambalaya 718
- jambon et légumes en casserole 664
- jambon farci aux légumes et au fromage 720
- mousse au jambon 719
- rouleaux de jambon au brocoli 661
- rouleaux de jambon aux poireaux 718
- tranches de jambon, sauce au cidre 538

L

LÉGUMES
- céleri et maïs aux tomates 523
- chakchouka 601
- chop suey aux légumes 434
- courgettes aux tomates et au fromage 457
- jardinière au beurre 524
- légumes à la chinoise 525
- légumes à la provençale 418
- légumes marinés 524
- légumes trois-couleurs 659
- ratatouille 409
- riz frit aux légumes 435

VOIR AUSSI:
chaque légume en particulier

M

MACARONI AU THON 663

MAÏS SUCRÉ
- casserole de maïs et de tomates 678
- maïs en grains aux fines herbes 677
- maïs sucré au cidre 675
- marmite de maïs au fromage 677
- petits épis de maïs au bacon 545
- soupe au maïs 678
- succotash 675

MERINGUES 441

MORUE
- filets de morue à la provençale 644
- filets de morue, sauce au persil 643

MÛRES
- confitures de mûres et de pommes 571
- crème aux mûres 555
- croustillant aux mûres et aux pommes 554

O

OEUFS
- foo yung aux oeufs 436
- oeuf et jambon sur petit pain 584
- oeufs à la florentine 653
- oeufs à la suisse 582
- oeufs aux anchois 658
- oeufs au nid QC 24
- omelette au brocoli 582
- omelette néerlandaise 611
- sandwichs Denver 583
- sauce à la crème citronnée 617
- tomates farcies aux oeufs 463

OKRA À LA CRÉOLE 523

PAELLA 683

PAIN/PETITS PAINS
- crostini 432
- décongélation 394
- pain bis Boston 702
- pain tressé 586
- pâte à pain 586
- petits pains aux graines de carvi 587

PAMPLEMOUSSE GARNI 459

PÂTE À CHOUX 506

PÂTES ALIMENTAIRES
- cannelloni 581
- salade de pâtes 528
- tagliatelle verde 433

PÊCHES
- compote de fruits frais 477
- croustillant aux pêches 475
- gâteau renversé aux pêches 476
- pêches flambées 477
- soufflé aux pêches 477
- tarte aux brugnons ou aux pêches 475

PIZZAS
- pâte à pizza 502
- pizza à la danoise 505
- pizza à l'espagnole 504
- pizza aux anchois 505
- pizza aux fruits de mer 502
- pizza aux haricots et au jambon 505
- pizza aux légumes 503
- pizza aux sardines 504
- pizza "quatre saisons" 504
- pizzas individuelles 489

PLIE
- filets de plie farcis 563
- filets de plie, sauce au fromage 642

POIS
- cuisson des pois 380
- petits pois et chou-fleur en sauce 584
- pois à la menthe 382
- pois et laitue en sauce 382
- pois et petits oignons 382
- pois mange-tout à la chinoise 383
- potage aux pois 432

POISSON
- bâtonnets de poisson, frites et petits pois 395
- bouillabaisse 403
- brochettes de poisson aux câpres 392
- darnes de poisson et frites 652
- filets de poisson aigres-doux 435
- filets de poisson aux champignons 644
- filets de poisson tomatés 375
- mousse de poisson 487
- ragoût de poisson à l'ananas 375

- ragoût du pêcheur 374
VOIR AUSSI:
chaque poisson en particulier et fruits de mer
POMMES
- chaussons aux pommes et à la cannelle 535
- confiture de mûres et de pommes 571
- croustillant aux mûres et aux pommes 554
- gelée de pommes épicée 649
- pouding à la russe 590
- tarte aux pommes à la suédoise 591
POMMES DE TERRE
- pâtés couronnés de pommes de terre 394
- pelures de pommes de terre 394
- pommes de terre en éventail 659
- pommes de terre farcies à l'italienne 458
- pommes de terre rôties 494
- purée de pommes de terre 366
- purée de pommes de terre et brocoli 563
- salade de pommes de terre à l'anglaise 367
POPPADUMS QC 22
PORC
- côtelettes de porc à l'italienne 632
- côtelettes de porc aux fruits 632
- côtelettes de porc citronnées 630
- côtelettes de porc Strogonoff 633
- côtelettes de porc Waldorf 632
- côtelettes glacées à l'ananas 630
- filet de porc farci aux légumes 681
- filets de porc à la normande 680
- filets de porc aux coeurs d'artichauts 378
- filets de porc aux groseilles 681
- boulettes de viande, sauce aigre-douce 532
- omelette néerlandaise 611
- pâtés au porc et aux rognons 420
- rôti de porc farci aux pommes 537
POULET
Brochettes de poulet 390
Casseroles
- blancs de volaille au gingembre 595
- enchiladas au poulet 594
- fricassée de poulet 455
- pilaf éclair 454
- poulet à la hongroise 454
- poulet au brocoli sur rôties 596
- poulet aux châtaignes d'eau 597
- poulet à l'italienne 453
- poulet en casserole — recette de base 452
- poulet pané au parmesan 594
- poulet vinaigré aux deux légumes 594
- ragoût de poulet au romarin 597
Chaud-froid de poulet 520
Crêpes au poulet 466
Foies de poulet à l'italienne 549
Poulet à l'indienne 635
Poulet farci aux fruits et aux noix 519
Poulet rôti farci 495
Sandwichs chauds au poulet 491

Q

QUICHES
- mini-quiches au poisson fumé 704
- quiche au crabe 372
- quiche aux asperges 372
- quiche lorraine 370

R

RAISINS GLACÉS QC 17
RHUBARBE
- compote à la rhubarbe 439
- confiture de rhubarbe au gingembre 571
- croustillant à la rhubarbe 438
- gâteau à la rhubarbe et aux noix 439
- mousse à la rhubarbe 439
- tarte à la rhubarbe et à la crème pâtissière 438
- tarte aux framboises et à la rhubarbe 517

S

SALADES
- salade croquante 416
- salade de chou-fleur et de haricots 527
- salade de dattes et d'oranges 601
- salade de fruits chaude 458
- salade de pommes de terre à l'anglaise 367
- salade de tomates 546
- salade épicée au boeuf 608
SAMBALS 635
SAUCES
- béarnaise 617
- béchamel 618
- beurre à l'ail 574
- beurre au fromage bleu et au cresson 574
- beurre au piment 574
- mayonnaise verte 527
- sauce aigre-douce 532
- sauce à la crème 615
- sauce à la crème citronnée 617
- sauce à la crème sure 616
- sauce à la mie de pain 620
- sauce à l'aneth 531
- sauce au cidre 617
- sauce au citron 616
- sauce au vin rosé 617
- sauce aux arachides 390
- sauce aux canneberges 628
- sauce aux câpres 392
- sauce aux groseilles 555
- sauce béarnaise 572
- sauce brune 615
- sauce, chaud-froid de poulet 521
- sauce tomate 614
SAUCISSES
- choucroute 512
- friands 494
- hot-dogs garnis 687
- riz aux saucisses fumées 664
- saucisses au maïs 513
- saucisses aux pommes 510
- saucisses en casserole 512
- saucisses en pâte 536
- saucisses et pommes de terre au fromage 511
- saucisses et pommes de terre en sauce 513
SCONES
- scones à l'avoine 424
- scones au fromage 424
- scones au yogourt 423
- scones aux épices 425
- scones aux noix 425
- scones éclairs 423
SOUFFLÉS
- soufflé au fromage 508
- soufflé aux groseilles 553
- soufflé aux pêches 477
SOUPES ET POTAGES
- consommé glacé aux betteraves 527
- crème d'asperges 485
- crème de champignons 484
- crème de chou-fleur 485
- crème de tomates 485
- minestrone 483
- potage aux légumes 484
- potage aux oeufs 483
- potage aux pois 432
- potage crémeux aux légumes verts 378
- soupe piquante à la tomate 483

T

TARTES/TARTELETTES
- chaussons aux pommes et à la cannelle 535
- tarte à la confiture 493
- tarte à la rhubarbe et à la crème pâtissière 438
- tarte aux abricots à la française 592
- tarte aux bleuets 627
- tarte aux brugnons ou aux pêches 475
- tarte aux framboises et à la rhubarbe 517
- tarte aux framboises et aux cassis 553
- tarte aux groseilles rouges et aux pêches 625
- tarte mousseline à la citrouille 699
- tarte mousseline à la limette 698
- tarte mousseline à l'orange 698
- tarte mousseline au citron 698, 700
TREMPETTES
- guacamole 427
- trempette au concombre et au fromage 414
- trempette aux crevettes 471
- trempette chaude de fruits frais 659
- trempette relevée aux légumes 427
TRUITE POCHÉE 527

V

VINAIGRES AROMATISÉS QC 18

Y

YORKSHIRE PUDDINGS 535

ERRATUM
FASCICULE 18, PAGE 477:
Soufflé aux pêches : ajoutez à la liste des ingrédients 3 cuil. à soupe d'eau.

Sauce riche aux abattis

13 min

Temps d'attente : aucun

abattis de dinde
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
1 gros oignon coupé en quatre
sel et poivre
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau froide
quelques gouttes de sauce brune
le jus de cuisson de la viande
2 cuil. à café de xérès

8 PERSONNES

1 Mettez les abattis dans un bol avec l'eau bouillante, l'oignon et les assaisonnements. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Dans un autre bol, délayez la fécule de maïs dans l'eau froide, puis tamisez le bouillon des abattis au-dessus de ce bol, en remuant constamment. Ajoutez quelques gouttes de sauce brune. Dégraissez bien la surface du liquide de cuisson et ajoutez-le au bouillon avec le xérès.
3 Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant bien 2 fois, jusqu'à épaississement. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Notes sur la congélation

Si les abattis sont congelés, faites décongeler dans un bol couvert à DÉCONGÉLATION, 2 ou 3 min.

Conseils du chef

Si vous préférez, vous pouvez retirer le foie de la volaille car il donne un goût assez prononcé à la sauce.

Notes sur la congélation

Si vous utilisez une dinde congelée, déballez et pesez la volaille, déterminez le temps de décongélation (de 3 ½ à 5 ½ min par lb/450 g). Placez la dinde, poitrine en dessous, dans un plat peu profond et faites décongeler le quart du temps À MED.

Protégez les endroits chauds avec de petits morceaux de papier aluminium, retournez la volaille, poitrine en dessus, et faites décongeler le quart du temps requis. Vérifiez et protégez les endroits chauds avec du papier aluminium, au besoin. Protégez le bout des cuisses et des ailerons, retournez la volaille, tournez le plat et faites décongeler la moitié du temps qui reste. Retournez la dinde et faites décongeler le reste du temps. Assurez-vous que la cavité du corps est froide et non glacée avant de cuire la dinde.

Temps de cuisson* de la dinde

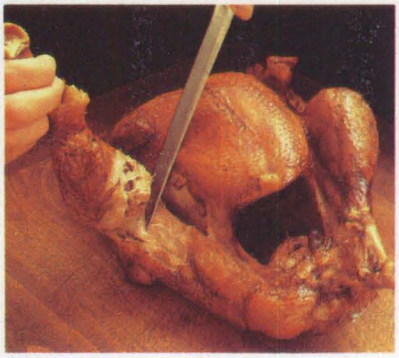
POIDS	TEMPS DE CUISSON (avec ou sans farce)	TEMPS D'ATTENTE (dinde recouverte de papier aluminium)	NOMBRE DE PORTIONS
6 lb/2,7 kg	42 min	10 min	de 6 à 8
9 lb/4 kg	1 h 3 min	15 min	de 10 à 12
12 ou 13 lb/	1 h 24 min à		
5,4 à 5,9 kg	1 h 31 min	20 min	de 14 à 16
15 lb/6,8 kg	1 h 45 min	25 min	18

** Le temps de cuisson est calculé à partir de 7 ou 8 min par lb/450 g à MAX.*

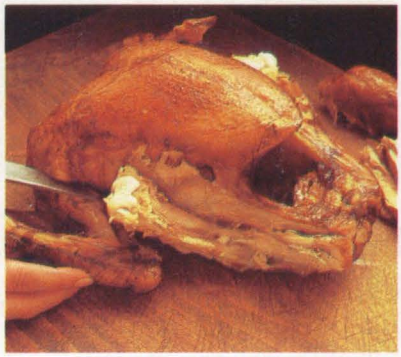
Micro-trucs

Faites cuire les abattis le jour même de l'achat de la volaille. Préparez un bouillon si vous ne vous en servez pas pour la sauce : mettez les abattis dans un bol avec 1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante, des carottes en tranches, de l'oignon, du céleri et des assaisonnements. Faites cuire de 7 à 10 min à MAX. Passez au tamis.

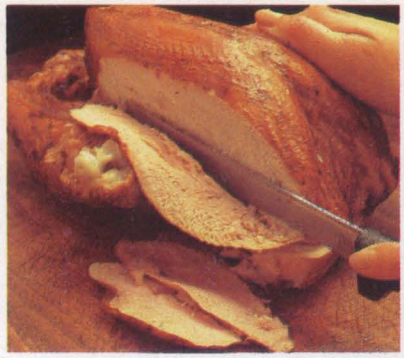
Comment découper la dinde entière



Tenez bien *le bout de la cuisse et séparez-la du corps. Incisez entre la cuisse et la poitrine, jusqu'à l'articulation. Tirez sur la cuisse en la détachant avec la pointe du couteau. Coupez la cuisse à l'articulation. Détaillez la cuisse en tranches dans le sens de l'os.*



Incisez *profondément la dinde au-dessus de l'articulation de l'aileron. Tirez délicatement sur l'aileron en coupant le cartilage avec la pointe du couteau. Retirez l'aileron. Faites de même de l'autre côté.*



Commencez *par le milieu de la poitrine et détaillez en fines tranches en coupant parallèlement à l'os de la poitrine. Découpez ainsi entièrement le premier puis le deuxième côté de la volaille.*

Boulettes aux artichauts et aux noix

11 min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon haché fin
1 branche de céleri hachée fin
4 tranches de bacon coupées en morceaux
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
4 oz/100 g de noix de Grenoble hachées
6 oz/175 g de chapelure fraîche
1 boîte de 14 oz/400 g de coeurs d'artichauts, bien égouttés sur du papier absorbant et hachés
2 cuil. à café d'origan
1 oeuf battu
sel et poivre

8 PERSONNES

1 Mettez oignon, céleri, bacon et beurre dans un grand bol, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien le tout. Façonnez 16 petites boules.
3 Disposez-les en cercle sur le bord d'une grande assiette; au besoin, placez le reste des boules au centre de l'assiette. Faites cuire 7 ou 8 min à MAX.

Micro-trucs

Vous pouvez préparer ces boulettes à l'avance. Au moment voulu, faites-les réchauffer 3 ou 4 min à MAX. pendant que la dinde repose.

Notes sur la congélation

Remplacez les canneberges fraîches par des fruits surgelés : mettez dans une assiette et faites décongeler 3 ou 4 min à DÉCONGÉLATION, en remuant à chaque minute. Suivez ensuite la recette. Servez-vous aussi de canneberges en boîte, bien égouttées, et suivez la recette à partir de l'étape 2.

PAUL WEBSTER

Farce aux canneberges

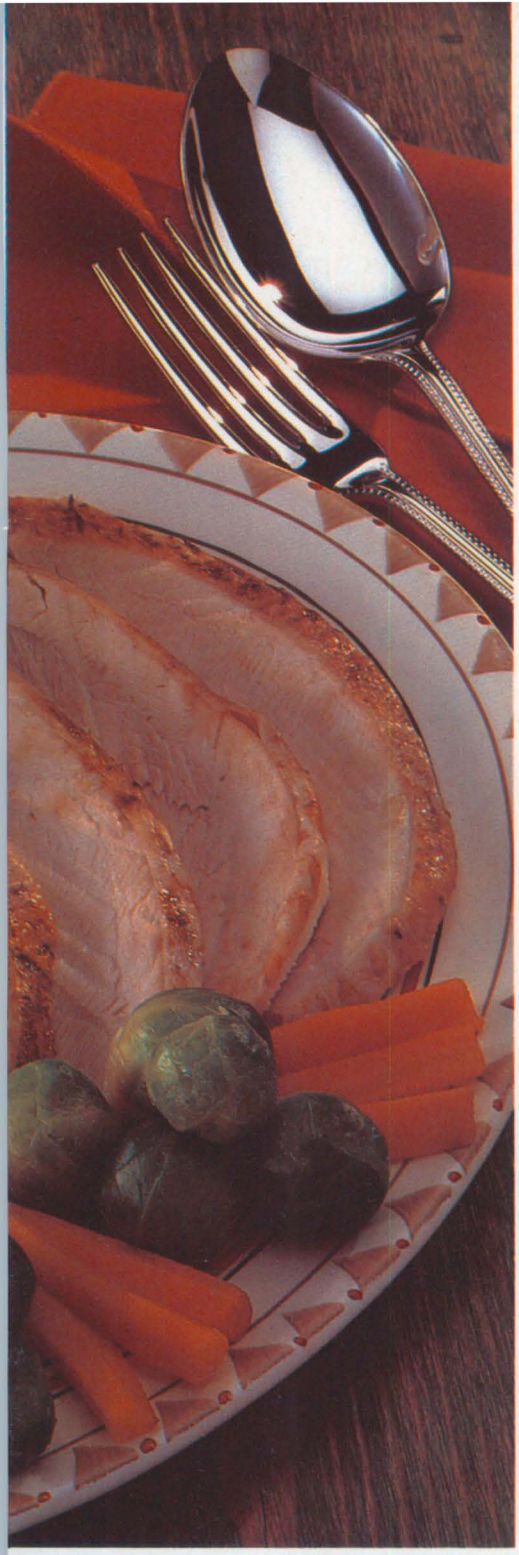
5½ min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de canneberges fraîches
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oignon haché fin
8 oz/225 g de chair à saucisse de porc
4 oz/100 g de chapelure fraîche
4 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de piment de la Jamaïque
sel et poivre

POUR UNE DINDE DE 12 lb/5,4 kg

1 Mettez les canneberges dans un bol avec la cassonade et l'eau; faites



cuire à découvert 2 ½ ou 3 min à MAX.

2 Dans un autre bol, faites blondir l'oignon dans le beurre, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Mélangez les canneberges et les oignons, puis ajoutez la chair à saucisse, la chapelure, le persil, le piment de la Jamaïque. Assaisonnez au goût. Mélangez bien le tout.

4 Farcissez-en la cavité du cou de la dinde.

Dinde aux haricots rouges

8 min

Temps d'attente : 5 min

Voici un plat facile à préparer lorsque vous êtes pressé. Servez-vous des restes de dinde et cuisinez ce délicieux plat à la mexicaine.

1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe d'huile végétale
8 à 10 oz/225 à 275 g de dinde cuite coupée en petits dés
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates hachées
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges bien égouttés
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
sel et poivre
1 avocat mûr pelé et tranché
1 cuil. à café de jus de citron

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon et l'ail dans l'huile, 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Incorporez la dinde, les tomates, la pâte de tomates, les haricots, l'assaisonnement au chili et 2 cuil. à soupe de crème sure. Assaisonnez.

3 Couvrez et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 1 fois.

4 Incorporez le reste de la crème sure et garnissez le dessus de tranches d'avocat arrosées de jus de citron. Couvrez et laissez reposer 5 min.

Dinde avec boulettes aux artichauts et aux noix et légumes d'accompagnement

Conseils du chef

Vous pouvez aussi utiliser de la dinde fraîche pour cette recette : détaillez des filets de dinde en cubes et ajoutez-les au mélange ail et oignon après 3 min de cuisson. Faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Puis suivez la recette à partir de l'étape 2.

Brochettes de dinde

7½ min

Temps d'attente : 3 min

Utilisez de la dinde cuite pour préparer cette recette amusante et servez comme amuse-gueule au cours d'une fête.

6 tranches de bacon coupées en deux
3 cuil. à soupe de chutney à la mangue
8 oz/225 g de dinde cuite coupée en cubes de ½ po/12 mm
1 petit oignon coupé en quatre et défait
1 petit poivron rouge coupé en 12 morceaux

SAUCE

1 banane écrasée
1 cuil. à café de jus de citron
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Badigeonnez les tranches de bacon de 2 cuil. à soupe de chutney. Enroulez-les autour des cubes de dinde.

2 Enfilez en les faisant alterner les cubes de dinde, les morceaux d'oignon et de poivron sur 4 bâtonnets de bois ou de bambou.

3 Disposez les brochettes, bien espacées, dans une grande assiette. Couvrez de papier absorbant et faites cuire de 7 ½ à 9 min à MAX., jusqu'à ce que le bacon soit cuit. Retournez les brochettes 2 fois pendant la cuisson et égouttez. Laissez reposer 3 min.

4 Entre-temps, mélangez tous les ingrédients de la sauce avec le reste du chutney. Servez les brochettes avec la sauce au yogourt.

Micro-trucs

Ne vous servez pas de broches métalliques dans le four micro-ondes. Les bâtonnets de bambou sont vendus en paquets de 40 à 50 dans les épiceries orientales et les magasins d'alimentation spécialisés. Si vous n'en trouvez pas, utilisez plutôt des bâtonnets de bois et prévoyez-en 3 par personne.

Cuisson des chutneys

Il n'est plus nécessaire de passer de longues heures dans une cuisine surchauffée pour déguster de délicieux chutneys maison. Ils donneront un air de fête à vos repas et, grâce au four micro-ondes, vous pourrez les préparer en un rien de temps.

Rien de plus simple que la cuisson d'un chutney aux micro-ondes. Les ingrédients se préparent rapidement et cuisent tous ensemble jusqu'à ce que le chutney ait la consistance désirée. Le temps varie de 25 à 50 min : c'est peu comparativement aux heures qu'il faut compter pour cuire un chutney maison selon la méthode usuelle.

Les quantités préparées aux micro-ondes sont plus petites, mais c'est peut-être mieux ainsi, surtout si vous voulez simplement essayer une recette. Si vous désirez en faire plus, refaites simplement la recette de chutney une ou deux fois.

Utilisez un grand bol à l'épreuve de la chaleur car le chutney atteint des températures très élevées. La seule autre chose dont vous aurez besoin sera des bocaux stérilisés et des couvercles résistant au vinaigre. Au besoin, glissez une rondelle de papier à l'épreuve du vinaigre entre le bocal et le couvercle.

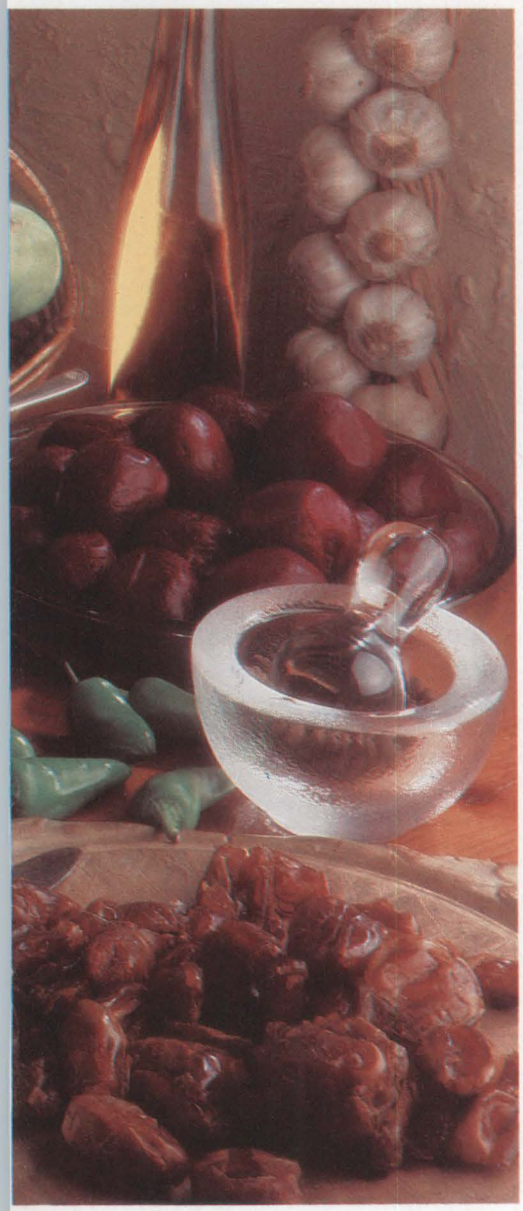
De gauche à droite : *Chutney à la mangue, Chutney aux prunes, Chutney aux dattes, Chutney aux betteraves*

DAVE KING

Servez-vous surtout de fruits et légumes tendres (ou d'autres un peu plus fermes qui cuisent facilement, comme les pommes et les oignons). Essayez divers mélanges en combinant les principaux ingrédients, les épices, le sucre et le vinaigre selon vos goûts et votre inspiration du moment.

Le vinaigre est l'un des principaux ingrédients d'un chutney : en plus de lui donner son goût acidulé, il empêche la détérioration du produit en neutralisant les micro-organismes. Le sucre agit aussi comme agent de conservation.

Attendez au moins 6 semaines avant de goûter au chutney afin de lui laisser prendre toute sa saveur. Tous les chutneys présentés ici se conservent pendant 12 mois.



DAVE KING

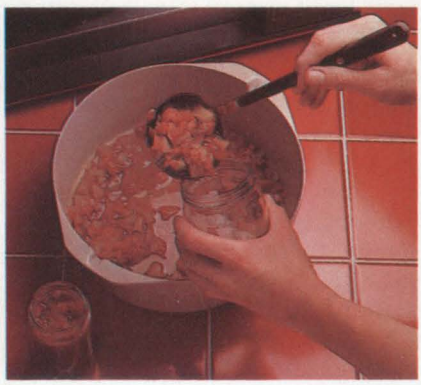
Préparation du chutney

Pelez, *épluchez, dénoyautez et hachez les fruits et légumes, en jetant les parties abîmées. Mesurez le vinaigre, le sucre, les autres ingrédients, les assaisonnements et les aromates.*

Mettez *les ingrédients qui ont besoin d'être ramollis davantage, tels oignons et poivrons, dans une casserole de 17 ½ tasses/4,25 l et ajoutez un peu de vinaigre. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.*

Incorporez *le reste des ingrédients, couvrez et faites cuire de 20 à 45 min à MAX. Remuez au bout de 10 à 15 min de cuisson, puis brassez fréquemment.*

Retirez *du four lorsque le mélange est bien épais et tous les ingrédients bien ramollis. Il doit rester un peu de liquide dans le fond de la casserole. Laissez reposer 10 min.*



Préparez *les bocaux : ils doivent être stérilisés et encore chauds (voir p. 570). Versez-y le chutney jusqu'à ½ po/12 mm du bord. Essuyez bien le rebord avec un linge propre.*

Couvrez *le dessus d'une rondelle de papier à l'épreuve du vinaigre et d'un couvercle, ou simplement d'un couvercle qui résiste à la corrosion. Gardez dans un endroit sombre et frais pendant au moins 6 semaines avant de servir.*

Chutney aux tomates

40 min

Temps d'attente : 10 min

Utilisez des tomates rouges mûres mais fermes.

1 gros oignon (6 oz/175 g) haché fin
1 ¼ tasse/300 ml de vinaigre de malt
1 ½ lb/700 g de tomates pelées et hachées
1 grosse pomme à cuire de 8 oz/225 g, pelée, le coeur enlevé et hachée
4 oz/100 g de cassonade
½ cuil. à café de sel
½ cuil. à café de poivre
1 bonne pincée de piment de Cayenne
1 bonne pincée de moutarde sèche

ENVIRON 2 lb/1 kg de chutney

1 Mettez l'oignon dans un bol de 17 ½ tasses/4,25 l avec ⅝ de tasse/150 ml de vinaigre, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et suivez les instructions données à la page précédente. Faites cuire de 35 à 40 min en remuant fréquemment. Laissez reposer 10 min.
3 Versez dans des bocaux stérilisés jusqu'à ½ po/12 mm du bord. Couvrez et entreposez dans un endroit sombre et frais pendant au moins 6 semaines avant de servir.

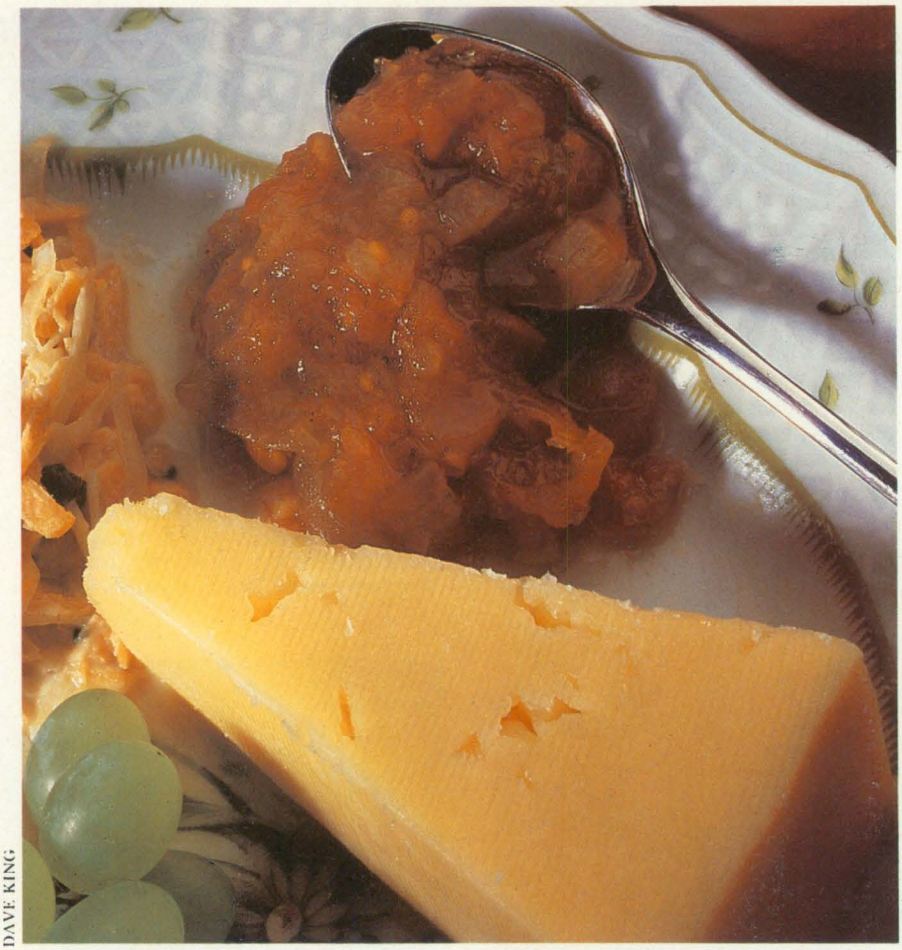
VARIANTE
Supprimez la pomme à cuire et utilisez 2 lb/1 kg de tomates. Ajoutez au chutney du zeste d'orange râpé ou du paprika pour en rehausser la saveur.

Chutney aux dattes

25 min

Temps d'attente : 10 min

1 oignon (4 oz/100 g) haché fin
3 ½ tasses/825 ml de vinaigre de malt
1 lb/450 g de dattes pré-dénoyautées, hachées
1 lb/450 g de raisins secs
1 tasse/250 g de cassonade foncée
2 gousses d'ail écrasées
4 piments verts épépinés et hachés fin



DAVE KING

Chutney aux tomates

½ cuil. à café de sel
1 cuil. à café d'épices mélangées

ENVIRON 4 lb/2 kg de chutney

1 Mettez l'oignon dans une casserole de 17 ½ tasses/4,25 l avec ⅝ de tasse/150 ml de vinaigre, couvrez et faites chauffer 5 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire selon les indications données à la page précédente, de 20 à 25 min en remuant fréquemment. Laissez reposer 10 min.
3 Versez dans des bocaux stérilisés, jusqu'à ½ po/12 mm du bord. Couvrez et gardez dans un endroit sombre et frais pendant au moins 6 semaines avant de servir.
VARIANTE
Ajoutez un peu de zeste de limette ou de citron râpé au mélange. Pour un chutney au goût d'amande, ajoutez 3 oz/75 g ou moins d'amandes effilées ou hachées. Les dattes fraîches peuvent être utilisées dans cette recette mais elles ramollissent plus rapidement.

Chutney aux betteraves

35 min

Temps d'attente : 10 min

2 gros oignons (12 oz/350 g) hachés fin
3 tasses/675 ml de vinaigre de malt
2 lb/1 kg de betteraves fraîches, cuites, pelées et hachées fin
1 petite pomme à cuire (4 oz/100 g) pelée, le coeur enlevé et hachée
8 oz/225 g de raisins secs
1 ½ tasse/350 g de cassonade foncée
½ cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de poivre
½ cuil. à café de clou de girofle
2 cuil. à café de piment de la Jamaïque

ENVIRON 5 lb/2,5 kg de chutney

1 Mettez les oignons dans une casserole de 17 ½ tasses/4,25 l avec ⅝ de tasse/150 ml de vinaigre, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et suivez les indications données à la

page 713; faites cuire de 30 à 35 min en remuant fréquemment, jusqu'à épaississement. Laissez reposer 10 min.

3 Versez dans des bocaux stérilisés jusqu'à ½ po/12 mm du bord. Couvrez et entreposez dans un endroit sombre et frais pendant au moins 6 semaines avant de servir.

VARIANTE

Si vous préférez, utilisez un robot culinaire pour hacher les betteraves et remplacez la pomme par une tomate ou de la rhubarbe.

Chutney à la mangue

40 min

Temps d'attente : 10 min

Ce chutney à la saveur légèrement exotique accompagne parfaitement les mets au cari.

3 mangues bien mûres (3 lb/1,5 kg)
2 petits piments verts épépinés et hachés fin
1 morceau de 1 oz/25 g de racine de gingembre hachée fin
2 gousses d'ail écrasées
1 ¼ tasse/300 ml de vinaigre de cidre
⅝ de tasse/150 g de cassonade foncée
½ cuil. à café de sel
½ cuil. à café de gingembre moulu

ENVIRON 2 lb/1 kg de chutney

1 Épluchez les mangues, dénoyautez-les et taillez la pulpe en petits dés.

2 Versez tous les ingrédients dans une casserole de 17 ½ tasses/4,25 l, couvrez et faites cuire de 40 à 45 min à MAX., en remuant fréquemment. Laissez reposer 10 min.

3 Versez dans des bocaux stérilisés, jusqu'à ½ po/12 mm du bord. Couvrez et gardez au moins 6 semaines dans un endroit sombre et frais avant d'utiliser.

VARIANTE

Si vous préférez les mangues un peu moins cuites, faites d'abord chauffer vinaigre, cassonade et assaisonnements de 4 à 6 min à MAX., puis ajoutez les mangues et poursuivez la cuisson.

Pour un chutney à la saveur plus prononcée, ajoutez un plus gros morceau de racine de gingembre hachée (3 oz/75 g environ) et une bonne pincée de cari.

Chutney à l'ananas

Chutney à l'ananas

25 min

Temps d'attente : 10 min

Voici un chutney parfumé au gingembre pour accompagner le jambon, les saucisses, le poulet et les plats au fromage. Si vous utilisez de l'ananas en tranches ou en morceaux, hachez-les finement.

1 oignon (3 oz/75 g) haché fin
4 cuil. à soupe de poivron vert épépiné et haché fin
⅝ de tasse/150 ml de jus d'ananas
3 boîtes de 13 oz/376 g d'ananas broyé et égoutté
1 gousse d'ail écrasée
4 oz/100 g de raisins secs
2 cuil. à soupe de gingembre confit, haché fin
⅜ de tasse/75 g de cassonade foncée
1 tasse/250 ml de vinaigre de cidre
¼ de cuil. à café de sel
1 bonne pincée de cannelle
1 bonne pincée de clou de girofle
1 bonne pincée de piment de Cayenne

ENVIRON 2 lb/1 kg de chutney

1 Mettez oignon, poivron et jus d'ananas dans une casserole de 17 ½ tasses/4,25 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX.

2 Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire selon les indications données à la page 713, de 20 à 25 min, en remuant fréquemment. Laissez reposer 10 min.

3 Versez dans des bocaux stérilisés, jusqu'à ½ po/12 mm du bord. Couvrez et gardez dans un endroit sombre et frais au moins 6 semaines avant de servir.

Conseils du chef

Le vinaigre de cidre donne une saveur douce et légère au chutney. Le vinaigre distillé a un goût beaucoup plus prononcé et, comme il est incolore, il convient bien pour les chutneys de couleur pâle. Pour accentuer la couleur du chutney, servez-vous de vinaigre de malt de couleur brune.

La cassonade est souvent employée pour donner couleur et saveur aux chutneys.

Chutney aux poires et aux pommes

40 min

Temps d'attente : 10 min

Voici un chutney qui accompagne à merveille les viandes froides ou le pain de viande au boeuf. Si vous utilisez des poires à cuire, faites-les d'abord ramollir avec l'oignon, le poivron et le vinaigre avant d'ajouter le reste des ingrédients.

2 oignons (8 oz/225 g) hachés fin
4 oz/100 g de poivron vert haché fin
1 ¼ tasse/300 ml de vinaigre de cidre
1 lb/450 g de poires à couteau, le coeur enlevé, pelées et hachées
1 lb/450 g de pommes à cuire, le coeur enlevé, pelées et hachées
4 oz/100 g de dattes hachées
1 ½ tasse/350 g de cassonade foncée
½ cuil. à café de sel
1 cuil. à café de moutarde sèche
1 bonne pincée de clou de girofle
1 bonne pincée de piment de la Jamaïque
¼ de cuil. à café de cannelle
1 feuille de laurier

ENVIRON 3 lb/1,5 kg de chutney

1 Mettez les oignons, le poivron et la moitié du vinaigre dans une casserole de 17 ½ tasses/4,25 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire selon les indications de la page 713, de 35 à 40 min, en remuant fréquemment. Retirez la feuille de laurier et laissez reposer 10 min.
3 Versez dans des bocaux stérilisés, jusqu'à ½ po/12 mm du bord. Couvrez et attendez au moins 6 semaines avant de consommer.

Conseils du chef

Les épices constituent l'un des principaux ingrédients d'un bon chutney, car elles lui donnent une couleur riche et une saveur incomparable. On se sert d'épices moulues car elles se mélangent bien, mais si vous préférez un chutney à la saveur moins prononcée, enveloppez des épices non moulues dans une mousseline et retirez-les avant de verser le chutney dans les bocaux.

Chutney aux poires et aux pommes

Chutney aux prunes

45 min

Temps d'attente : 10 min

Voici un chutney au goût piquant qui accompagne à la perfection les viandes à la saveur plus prononcée telles que le lapin, la dinde, le canard et le foie. Les différentes variétés de prunes n'ont pas toutes le même goût : le chutney peut donc avoir un goût différent selon la variété de fruits utilisée.

2 gros oignons (12 oz/350 g) hachés
3 ¾ tasses/900 ml de vinaigre de malt
2 lb/1 kg de prunes dénoyautées et hachées
2 gousses d'ail écrasées
1 ½ lb/700 g de cassonade foncée
1 lb/450 g de raisins de Smyrne
½ cuil. à café de sel
2 cuil. à café de moutarde sèche
1 ou 2 cuil. à soupe de gingembre moulu
2 cuil. à café de piment de la Jamaïque

ENVIRON 5 ½ lb/2,5 kg de chutney

1 Mettez les oignons et ⅝ de tasse/150 ml de vinaigre dans une casserole de 17 ½ tasses/4,25 l, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire, selon les indications données à la page 713, de 40 à 45 min, en remuant fréquemment. Laissez reposer 10 min.
3 Versez dans des bocaux stérilisés. Couvrez et attendez au moins 6 semaines avant de servir.

Des plats de jambon à congeler

Utilisez les restes de jambon et préparez des plats savoureux à congeler. Vous ne serez plus jamais pris de court si vous n'avez pas le temps de cuisiner : faites simplement décongeler et réchauffer un délicieux plat de jambon, prêt à servir en un rien de temps !

Le jambon se prête à toutes sortes de délices culinaires et se congèle bien dans la mesure où vous respectez les deux règles suivantes. Premièrement, les plats au jambon ne doivent pas rester plus de deux mois au congélateur, sinon ils perdent rapidement toute saveur en raison de la haute teneur en sel de cette viande. Deuxièmement, il faut éviter de trop assaisonner les plats avant de les faire congeler. Il est toujours mieux d'ajouter des assaisonnements avant de servir le plat.

Faites toujours refroidir les plats avant de les mettre au congélateur et étiquetez clairement chacun avec le nom et la date. Enfin, utilisez un contenant pour congélateur et four micro-ondes si vous avez l'intention de faire réchauffer le plat aux micro-ondes.

Jambalaya

SIMON BUTCHER

Jambalaya

19 min

Temps d'attente : 5 min

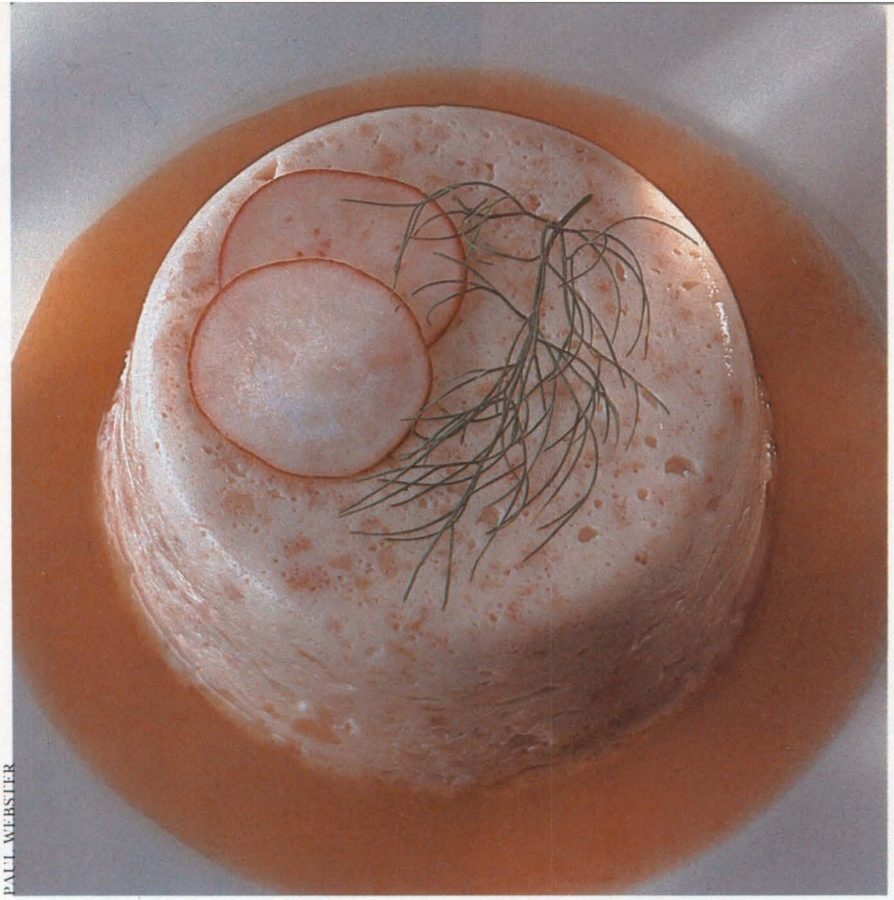
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon haché fin
1 poivron vert épépiné et haché
2 gousses d'ail écrasées
1 tasse/250 ml de bouillon de jambon bien chaud
1 boîte de 1 lb et 12 oz/794 g de tomates hachées
⅜ de tasse/75 ml d'eau bouillante
½ cuil. à café de thym
¼ de cuil. à café d'origan
1 ½ tasse/375 g de riz à longs grains
1 lb/450 g de jambon cuit coupé en petits cubes
7 oz/200 g de saucisson à l'ail, sans couenne, coupé en petits cubes

6 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon, le poivron et l'ail dans le beurre et l'huile, 3 ou 4 min à MAX.
2 Incorporez le bouillon chaud, les tomates, l'eau bouillante et les fines herbes. Faites chauffer 2 min à MAX., jusqu'à ébullition.
3 Incorporez le riz, le jambon et le saucisson. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson de 12 à 15 min, en remuant 2 ou 3 fois. Laissez reposer 5 min puis assaisonnez légèrement au goût.
4 Versez le mélange dans un contenant allant au congélateur et au four micro-ondes. Laissez refroidir puis couvrez, étiquetez et congelez, 2 mois au maximum.

Pour servir
Soulevez légèrement le couvercle et faites décongeler 7 min à MAX., en défaisant avec une fourchette 1 ou 2 fois. Diminuez la puissance à MED. et faites chauffer de 16 à 18 min. Laissez reposer 5 min puis remuez délicatement avec une fourchette. Servez avec une salade verte.

Jambalaya pour 3 personnes : versez le mélange dans deux contenants pour congélateur et micro-ondes. Laissez refroidir, couvrez, étiquetez et congelez, 2 mois au maximum. Soulevez légèrement le couvercle d'un contenant et faites décongeler 5 min à MAX. Diminuez la puissance à MED. et faites chauffer de 10 à 12 min. Laissez reposer 5 min.



PAUL WEBSTER

Mousse au jambon

Rouleaux de jambon aux poireaux

16½ min

Temps d'attente : 2 min

8 poireaux parés et bien nettoyés
5 cuil. à soupe d'eau
8 minces tranches de jambon cuit

SAUCE
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ⅜ tasse/450 ml de lait
1 bonne pincée de macis ou de muscade
4 oz/100 g d'édam râpé
sel et poivre
2 cuil. à soupe de chapelure

4 PERSONNES

1 Déposez les poireaux dans un plat et ajoutez l'eau. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en les retournant 1 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min.
2 Égouttez bien sur du papier absorbant. Enroulez une tranche de jambon autour de chaque poireau et disposez dans un plat allant au congélateur et aux micro-ondes.
3 Faites fondre le beurre dans un bol couvert de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la farine puis le lait. Faites chauffer de 6 à 8 min à MAX., en remuant bien 2 ou 3 fois avec un fouet, jusqu'à épaississement. Ajoutez le macis ou la muscade, 3 oz/75 g de fromage et assaisonnez légèrement. Versez la sauce sur les rouleaux.
4 Mélangez le reste du fromage et la chapelure et parsemez-en les rouleaux. Laissez refroidir complètement puis couvrez hermétiquement, étiquetez et congelez, au maximum 2 mois.

Pour servir
Soulevez légèrement le couvercle et faites décongeler 3 min à MAX. Enlevez le couvercle et diminuez la puissance à MED. Faites chauffer de 18 à 20 min en tournant le plat 2 ou 3 fois. Laissez reposer 5 min. Servez avec des tomates grillées et du pain de blé entier chaud.

Mousse au jambon

3½ min

Temps d'attente : aucun

Servez cette mousse en entrée avec du pain de seigle ou des biscottes de son, ou accompagnez-la d'une salade de riz pour un repas léger. Garnissez joliment les mousses de minces tranches de radis et de tiges de fenouil et, au goût, servez avec une sauce aux tomates fraîches (voir Conseils du chef).

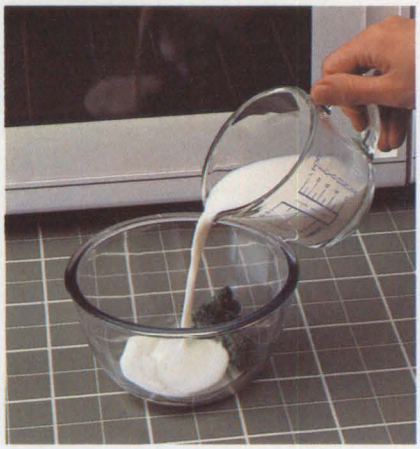
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 feuille de laurier
1 grosse tige de persil
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
5 cuil. à café de gélatine en poudre
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet chaud
6 oz/175 g de jambon cuit et haché fin
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%
sel et poivre

6 PERSONNES

Conseils du chef

Servez la mousse au jambon avec une sauce aux tomates fraîches : pelez 1 lb/450 g de tomates mûres puis réduisez-les en purée à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire. Passez au tamis (utilisez un tamis en nylon), assaisonnez au goût et réfrigérez jusqu'au moment de servir. Versez la sauce autour de la mousse et servez.

Préparation et congélation de la mousse au jambon



Pour la sauce blanche : *mettez le lait, la feuille de laurier et le persil dans un bol et faites chauffer 1 ½ min à MAX. Passez au tamis.*

Faites fondre *le corps gras dans un bol couvert, 15 s à MAX. Incorporez la farine puis le lait, en fouettant bien. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min en fouettant 1 ou 2 fois. Laissez refroidir puis ajoutez les jaunes d'oeufs.*

Faites tremper *la gélatine dans le bouillon pendant 5 min; faites chauffer de 15 à 30 s à MAX. Laissez refroidir légèrement puis incorporez à la sauce. Incorporez le jambon et réfrigérez.*

Fouettez *les blancs d'oeufs en neige ferme; fouettez la crème jusqu'à formation de pics légers. À l'aide d'une grosse cuiller de métal, incorporez délicatement d'abord la crème fouettée puis les blancs d'oeufs au mélange. Assaisonnez au goût.*

Pour congeler : *versez la mousse dans 6 ramequins de ⅝ de tasse/150 ml, allant à la fois au congélateur et au four micro-ondes. Réfrigérez 1 h. Enveloppez hermétiquement, étiquetez et congelez au maximum 6 semaines.*

Pour servir : *développez et faites décongeler de 12 à 14 min à DÉCONGÉLATION, en tournant les ramequins fréquemment. Laissez reposer de 25 à 30 min, renversez dans une assiette et garnissez.*

RAY DUNS

Jambon farci aux légumes et au fromage

9 min

Temps d'attente : 2 min

6 oz/175 g de champignons en tranches
2 branches de céleri hachées fin
8 oz/225 g de brocoli frais ou surgelé, cuit et coupé en morceaux (voir Micro-trucs)
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche
3 oz/75 g de cheddar râpé
4 oz/100 g de fromage cottage
sel et poivre
8 tranches de jambon cuit

SAUCE

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 tasse/250 ml de lait
1 petit oignon râpé
1 cuil. à soupe de persil haché
4 oz/100 g de cheddar râpé
2 cuil. à café de moutarde préparée

8 PERSONNES

1 Faites cuire champignons et céleri dans un bol couvert, 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez le brocoli, la chapelure et les fromages et assaisonnez légèrement. Laissez refroidir.

2 Répartissez le mélange sur les tranches de jambon, roulez les tranches et fixez avec des cure-dents. Enveloppez les rouleaux séparément dans une pellicule plastique et mettez dans un contenant pour congélateur. Couvrez hermétiquement, étiquetez et congelez au maximum 2 mois.

Pour servir

Développez les rouleaux et disposez-les dans un grand plat peu profond. Couvrez et faites chauffer 17 ou 18 min à MED., en tournant le plat et en retournant les rouleaux 1 fois. Laissez reposer 3 ou 4 min. Entretemps, préparez la sauce : faites fondre le beurre dans un bol couvert, 15 s à MAX. Incorporez la farine puis le lait et l'oignon râpé. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en fouettant bien 2 ou 3 fois, jusqu'à épaississement. Incorporez le persil haché, le fromage et la moutarde. Versez la sauce sur les rouleaux et servez avec une baguette ou des pâtes alimentaires, au goût.

Jambon farci aux légumes et au fromage

Jambon farci aux légumes et au fromage pour 4 personnes : développez 4 rouleaux et disposez dans un plat carré de 8 po/20 cm. Couvrez et faites chauffer 11 ou 12 min à MED., en tournant le plat et en retournant les rouleaux 1 fois. Préparez la sauce tel qu'indiqué mais diminuez tous les ingrédients de moitié. Versez la sauce sur les rouleaux.

Jambon farci aux légumes et au fromage pour 2 personnes : développez 2 rouleaux et disposez dans un plat peu profond de 6 x 5 po/15 x 12,5 cm. Couvrez et faites chauffer 5 ou 6 min à MED., en tournant le plat et en retournant les rouleaux 1 fois. Préparez la sauce en utilisant seulement le quart des ingrédients. Versez la sauce sur les rouleaux et servez.

VARIANTE

Remplacez le brocoli par des épinards et suivez les instructions de cuisson données à la page 187.

Conseils du chef

Les temps de décongélation et d'attente avant le moment de servir ne sont pas inclus dans le temps des recettes.

Micro-trucs

Pour décongeler et cuire le brocoli surgelé, procédez comme suit : mettez le brocoli dans un bol et ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau. Couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX. Laissez reposer 2 min, égouttez et hachez. Pour faire cuire le brocoli frais, procédez comme suit : mettez le brocoli dans un bol et ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Laissez reposer 2 ou 3 min, égouttez et hachez.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

Le guide complet pour bien utiliser son
MICRO-ONDES

La cuisine de l'avenir dès à présent.

Il vous manque des numéros ! Ou encore des reliures !

Faites-en la demande à votre dépositaire ou par la poste à : Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2.

MICRO secrets

Une sauce passe-partout

Préparez des sauces sucrées avec de l'arrow-root, plus léger que la fécule de maïs. Les sauces sont plus claires aussi. Nappez-en vos desserts préférés et ajoutez une note professionnelle à votre repas.

Pour 1 ¼ tasse/300 ml de sauce sucrée (quantité suffisante pour un flan ou une tarte), délayez 4 cuil. à café d'arrow-root dans 1 ou 2 cuil. à soupe d'eau froide. Faites chauffer 1 ¼ tasse/300 ml de sirop de fruits en boîte, de jus de fruit frais ou d'eau, 2 ½ ou 3 min à MAX. Incorporez le liquide chaud à l'arrow-root puis faites chauffer de 40 à 60 s à MAX., en remuant fréquemment. Laissez refroidir légèrement avant d'utiliser.